รู้ใจ ไร้ทุกข์

อาจารย์ราเชนศักดิ์ สุกใส

รู้ใจ ไร้ทุกข์

จัดพิมพ์เป็นอาจาริยบูชา

แด่

อาจารย์ราเชนศักดิ์ สุกใส

คำนำ

การเรียนรู้ใจ เป็นความหมายอันสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพราะอะไร ๆ ก็จะรวมอยู่ที่ใจ ใจเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าของธรรมทั้งหลาย คุณก็มีอยู่ที่ใจ โทษก็มีอยู่ที่ใจ

การปฏิบัติธรรม คือการเรียนรู้ใจ รู้จักหน้าที่ของใจ รู้จักอารมณ์ที่เกิดกับใจ รู้คุณและรู้โทษที่เกิดกับใจ รู้เหตุแห่งทุกข์ทางใจ ทำให้ตัดทุกข์ออกไปได้ ใจจึงจะไร้ทุกข์ จึงให้ชื่อเรื่องหนังสือนี้ว่า ***"รู้ใจไร้ทุกข์"***

จงอ่านด้วยการพิจารณา ศึกษาธรรมที่ใจดูเถิด จะเกิดประโยชน์สุขทางใจ ทำให้ไร้ทุกข์ เมื่อรู้ถูก เห็นถูก จะทำให้ละได้ถูก เจริญปัญญาได้ถูก ก็จะไร้ทุกข์ในที่สุด

ราเชนศักดิ์ สุกใส

สารบัญ

หน้า

บทธรรมคำกลอน

จากเทปธรรมะและการบรรยาย

รู้แจ้งความจริง

มนุษย์เกิดมามีแต่การมัวเมา เมาในชีวิต เช่นเรื่องปัจจัยสี่ เรื่องการครองชีวิต มนุษย์จึงมัวเมาเอาแต่การทำ การหา ทำแล้วทำอีก หาแล้วหาอีก ความพอไม่มี ชีวิตทั้งชีวิตทุ่มเทให้กับการงาน ปัจจัยสี่ วัตถุต่าง ๆ ของหลอกลวงเพลิดเพลินอีกมากมาย จนกาลเวลาผ่านไป มันฉุดกระชากชีวิต ชีวิตก็วิ่งแข่งกับกาลเวลา เรียกว่ากาลเวลากลืนกิน ชีวิต ถ้าเราไปหลงใหลมัวเมาในโลกก็เหมือนแมลงที่ไม่มีความรู้คิดอะไร เห็นแสงสีที่ไหน ความเพลิดเพลินเจริญใจ ไหลไปที่นั่น ไปปรุงแต่งกันที่นั่น เปรียบเหมือนแมลงที่บินเข้าหาไฟ มีแต่จะได้รับอันตราย เปรียบโลกนี้เหมือนดอกไม้งามที่มีกลิ่นหอมและสีสวย แต่แฝงไว้ด้วยพิษ คือ กาลเวลา พอมารู้มาเห็นธรรมชาติที่มีที่เป็น รู้สภาวะที่ต้องมีต้องเป็นว่า มันไหลไป เที่ยวไป ไม่ยั่ง ไม่ยืน ร่างกายก็เปลี่ยนไป แก่ไป ชราไป ผิวหนัง ผม สายตาก็เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม สิ่งเหล่านี้คือลักษณะของการกลืนกินชีวิต คือสภาวะของธรรมชาติ เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็เกิดสะดุ้งกลัว เพราะเรารักตัวรักตนของเรา ไม่อยากจะเป็นเช่นนี้ คิดจะต่อต้านต่าง ๆ แต่ก็ไม่สามารถทำได้ คิดจะหนี จะหาทางแก้ ทางพ้น มี ***ท่านศาสดาองค์หนึ่ง คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้สอนว่าการคิดหนีนั้นไม่ได้ผล ให้ยอมรับสภาพความเป็นจริง ความจริงเป็นอย่างไร ให้***

ยอมรับเสีย เรียกว่ายอมรับสัจธรรม ธรรมความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อได้มารู้ความจริงอันนี้แล้ว เราก็มาศึกษาให้วงแคบเข้ามาว่า จุดศูนย์กลางอยู่ที่ไหน ***ศูนย์กลางของชีวิตอยู่ที่ไหน ศูนย์กลางของชีวิตก็คือจิตใจ***

เมื่อพิจารณาจิตแล้วดูความรู้สึกของเรา จะเห็นกระแสของความรู้สึกเก่าเกิดขึ้นแล้วผ่านไป ความรู้สึกใหม่เกิดขึ้น มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คิดใหม่ ผ่านไปใหม่เรื่อยไปไม่มีหยุดเป็นกระแสของธรรมว่ามันเป็นอย่างนี้ เพราะจิตจะไหลเคลื่อนที่ไปเรื่อยไม่หยุดหย่อน ร่างกายก็เช่นกัน จะทำหน้าที่และเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ทำหน้าที่ย่อยสลายไป เช่นทานอาหารเข้าไป เติมพลังงานเข้าไปข้างใน ร่างกายทำหน้าที่ไม่หยุด เหมือนเครื่องจักรทำหน้าที่ไป พวกนี้ทำหน้าที่กลั่น หน้าที่กรอง กลั่นเป็นเลือด จ่ายพลังงานไปเลี้ยงร่างกายทุกขุมขน เราทานอาหารเข้าไป เราไม่รู้ว่าข้างในมันทำหน้าที่อย่างเร้นลับ รู้เช่นนี้ก็เรียกว่าเห็นกระแสธรรม ว่ามันไหลอยู่อย่างนี้ แล้วจะให้มันเที่ยงได้อย่างไร ไฟฟ้าใช้ไปจะไม่ให้มันดับได้อย่างไร น้ำประปาใช้ไปจะไม่ให้มันหมดได้อย่างไร เห็นถึงความไม่เที่ยง ***สิ่งที่ไม่เที่ยงคือสิ่งที่เสร็จไม่เป็น ต้องแก้ไขแล้วแก้ไขอีก เพราะความเปลี่ยนแปลง ชีวิตนี้ก็ต้องตามรักษา ตามแก้ไข มันจึงเป็นภาระที่เสร็จไม่เป็น ต้องทำซ้ำแล้วซ้ำอีก การทำ การพูด การคิด ก็ทำซ้ำ ๆ ไม่มีวันจบสิ้น มันเป็นภาระหนักแก่ตนเอง แก่***

ชีวิต จึงเรียกว่าภาระทุกข์ สังสารทุกข์ อยู่ในความหมุนเวียน รับภาระไปจนถึงสุดท้ายของชีวิต

มีคำเปรียบไว้ว่า โลกนี้มองเผิน ๆ งามตระการดุจราชรถที่คนเขลาหมกอยู่ แต่บัณฑิตผู้รู้หาข้องอยู่ไม่ สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเรา เมื่อเรารู้แล้วจะไปหลงทำไม เอาแต่เพียงพอเป็นพอไปอยู่ได้ การขวนขวายน้อยจะเกิดขึ้น ความมักน้อยสันโดษทางสายกลางก็จะเกิดขึ้น เกิดมาก็เหมือนนักท่องเที่ยว มาดูอะไร ๆ ดูเล่น ๆ ดูคุณ ดูโทษ เสร็จแล้วก็กลับ มาทัศนาจรก็รู้แล้ว เรียนจบแล้วไม่อยากมาสู่โลกนี้อีกแล้ว ไม่อยากเรียน ไม่อยากรู้อีกแล้ว ***ความคิดเช่นนี้คือการเห็นกระแสธรรม ผู้ใดเล็งเห็นอนิจจัง เห็นความไม่เที่ยง ผู้ใดเล็งเห็นภาระหนัก ผู้ใดเล็งเห็นวาระสุดท้ายว่าว่างเปล่า อนัตตา นั่นคือการมีดวงตาเห็นธรรม เรียกว่า จุดนี้คือจุดแรกของการเข้าสู่กระแสธรรม เรียกว่า พุทธะ คือผู้รู้***

ปัญหาใหญ่ต้องมาศึกษาตัวตนก่อน ตัวตนของเราพอเห็นได้ว่ามันเคลื่อนที่มันไหลอยู่เรื่อย มันไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ มันเป็นสภาวะที่ต้องแบกภาระหนักเพื่อตนเอง แต่สุดท้ายแล้วก็มีแต่ความว่างเปล่า ทำอะไรเสร็จแล้วก็ว่างเปล่าไปหมด เหมือนเราก้าวเท้า ก้าวไปแล้วมันก็ให้หลังไป ก้าวไปผ่านทางไป ทิ้งไป มันก็พ้นไป ไหลไป เลื่อนไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สุดท้ายก็มีคำว่า สุญญตา ชีวิตเป็นของสูญของเปล่า

มีเล่น ๆ สุดท้ายแล้วก็ว่างเปล่า ความจริงชีวิตมันเป็นอย่างนี้ เมื่อเห็นความจริงแล้วทำให้น่าเบื่อ น่าระอา

เมื่อเราหายสงสัยแล้ว ในความเที่ยงหรือไม่เที่ยง เห็นแล้วว่ามันอยู่กับความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนแน่นอน มันเป็นทุกข์ ที่เคยสงสัยว่ามีสุขเป็นเพียงชั่วคราว ไม่ใช่ของจริง เห็นอย่างนี้แล้วจะเอาอะไรมาเป็นที่พึ่ง จะมาห้ามกฎของธรรมชาติเหล่านี้ได้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ยอมรับความเป็นจริงไม่ต้องไปแก้ไข ศาสตร์อะไรก็แก้ไม่ได้ ***เห็นความจริงแล้ว รับรู้ความจริงแล้ว ก็หาทางอยู่ หาทางรอด โดยเอาความจริงเป็นสรณะที่พึ่ง*** ก็เกิดสมมุติขึ้นมาว่า ถ้ามีตัวมีตนมันจะรอดไหม ถ้ามีตัวมีตนมันก็จะเป็นเป้า ถ้าไม่มีตัวมีตนอะไรก็ทำอันตรายไม่ได้ ต้องว่างเปล่า ต้องไม่มีตัวมีตนเป็นสุญญตา อะไรจะมากระทบกระเทือนไม่ได้ ชีวิตนี้ก็ต้องไปสู่อนัตตาอยู่แล้ว ฉะนั้นเราก็ยินดีไปสู่สุญญตธาตุเสีย คือมันว่างเปล่า ก็เกิดเป้าหมายที่จะไปสู่นิสรณะ หรือนิพพานว่างเปล่าอย่างยิ่ง สูญอย่างยิ่งเป็นสุขหมดภาระอย่างยิ่ง เรียกว่าเกิดปัญญาจักษุ คือดวงตาเห็นธรรม มองไปก็เห็นทันที ธรรมะอยู่ที่ไหน เป้าหมายธรรมะอยู่ที่ไหน สัมผัสความรู้สึกจิตของเราก็จะบอกได้ว่า นั่นคือกระแส มองเข้าไปภายในก็จะเห็นกระแสไหล กระแสอนิจจัง กระแสทุกขัง กระแสอนัตตา กระแสอริยสัจ กระแสทุกขสัจ ถ้าหลงไหลไม่รู้ก็คือสมุทัยสัจ โมหะเกิดแล้ว เรียกว่าสัมผัสความจริงอันถูกต้อง เห็นด้วยใจ สุดท้ายก็จบสงบเงียบ เรียกว่าศานติ

รู้รอดทางพ้น

การศึกษาชีวิตขั้นต้นจำเป็นต้องศึกษารูปและนาม รูปคือร่างกาย สิ่งใดแตกหักผุพังได้ สิ่งนั้นเรียกว่ารูป สิ่งใดคิดได้นึกได้ น้อมไประลึกไป สิ่งนั้นเรียกว่านาม นามและรูปนี้อิงอาศัยกัน พึ่งพาอาศัยกัน ***รูปร่างกายเหมือนกับคนตาบอดขาดี ตาบอดมองอะไรไม่เห็น แต่ขาดีเดินไปได้ นามหรือใจเหมือนคนตาดีแต่ขาด้วน ไปไหนเองไม่ได้ สองคนนี้ต่างช่วยตัวเองไม่ได้ คนตาบอดขาดีก็ไปไหนเองไม่ได้ มองไม่เห็น ส่วนคนตาดีแต่ขาด้วนก็ไปไหนเองไม่ได้ ได้แต่เห็น ได้แต่มอง สองคนก็มาผูกมิตรกัน เป็นเพื่อนพึ่งพาอาศัยกัน*** คนตาดีก็ขึ้นขี่คอคนตาบอดแต่ขาดี คนตาดีก็คอยบอกทางไป ให้ไปทางโน้นทางนี้ ทางไหนเป็นหลุมเป็นบ่อ ก็บอกทางไปเรื่อย ส่วนคนขาดีก็ทำตาม ก็ไปไหนกันได้ สิ่งนี้เป็นการเปรียบเทียบรูปกับนาม กายกับใจซึ่งต้องอิงอาศัยกัน รูปเหมือนคนใบ้ ใจนั้นเป็นความคิดอ่าน จินตนาการไปแสนไกล รักขึ้นมาก็จินตนาการไป โลภขึ้นมาก็จินตนาการไป โกรธขึ้นมามักใหญ่ใฝ่สูงขึ้นมาก็คิดจินตนาการไปไกล แต่ทำอะไรไม่ได้ ต้องอาศัยร่างกายทำ ร่างกายก็ทำอะไรเองไม่เป็น ต้องรอให้ใจสั่ง ฉะนั้นสองสิ่งนี้อิงอาศัยกัน พึ่งพาอาศัยกัน ก็เกิดการกระทบกันทั้งภายนอกและภายใน

เรียกว่าผัสสะ เช่นตากระทบรูป จักษุวิญญาณก็ทำหน้าที่รับรู้ หูกระทบเสียง โสตวิญญาณก็เกิดขึ้น เป็นต้น

เมื่อรูปและนามเป็นคนละอย่างกันและอิงอาศัยกัน เมื่อพิจารณาก็จะเห็นความเกิด ความดับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ติดอยู่กับรูปและนามนั้น รูปกับนามจะแสดงลักษณะการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดไม่หย่อน พิจารณาไป ๆ สิ่งที่เห็นชัดที่สุดคือมันหมดไป ๆ สมมุติว่าเขาให้เงินมา ๑๐๐ บาท ให้คุณเกิดมาสู่โลกนี้ คุณมีสิทธิมีอายุ ๑๐๐ ปีเป็นเกณฑ์ ถ้ารักษาดีก็อาจจะอยู่ถึงร้อย ถ้ารักษาดีมากก็อาจจะอยู่เกินร้อย ถ้ารักษาไม่ดีก็อาจจะอยู่ไม่ถึง ๑๐๐ ปี สมมุติว่าเรามีสิทธิได้เท่านี้ แล้วก็ใช้ไป ใช้ไป จากวินาทีเป็นนาที จากนาทีเป็นชั่วโมง เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี ก็หมดไป ๆ เราใช้ไปมากแล้ว จะหามาเพิ่มก็ไม่ได้ ตอนนี้เหลืออยู่เท่าไร ใช้ไม่ดีก็หมดเร็ว ใช้ดีก็หมดช้า แต่ในที่สุดก็ต้องหมด

เมื่อเป็นความหมดไปและหมดไป ก็เห็นว่าน่ากลัว เรากำลังวิ่งแข่งกับมฤตยู วิ่งแข่งกับความตาย แต่เราก็ยังทำงานสวนทางกัน แสวงหาหน้าที่การงาน ความเจริญรุ่งเรือง ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ อันรูปนามก็ทำหน้าที่เกิดดับ เกิดดับ ผ่านไป แต่เราก็หาแต่ข้างนอกทั้งที่รูปนามก็กำลังดับไป เปรียบเหมือนการประหารที่เขาใช้เข็มดูดเลือดทีละหยด ๆ มันก็หมดไป ๆ เลือดยิ่งหยดเราก็ยิ่งหมดไป ชีวิตก็สิ้นไป ๆ เห็นสัญญาณภัยกำลังเดินไปสู่ความตาย ความหมด ความสิ้น เมื่อเห็น

เช่นนี้แล้วก็จะรู้ว่าเรามีภัยอยู่ที่ตัวเอง เหมือนต้นกล้วยถ้าออกปลีก็หมายถึงต้นจะต้องตาย จึงมองเห็นโทษเห็นภัยว่า เมื่อเริ่มเกิดก็เริ่มถูกฆ่าแล้ว เริ่มเกิดการทำลายก็ไล่ตามหลังมา ***พอเริ่มเกิดก็เริ่มเดินทางไปสู่ความตาย ดูแล้วเหมือนนักโทษ*** มีความรู้สึกเบื่อหน่ายความจริงที่ต้องเป็นอย่างนี้ เห็นว่าจะสู้อย่างไรก็ไม่รอด รู้สึกเบื่อหน่ายท้อถอย ก็เกิดนิพพิทาญาณ นิพพิทาคือคิดเบื่อหน่ายอยากจะหนี ทำอย่างไรจะไม่ให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้มันเกิดขึ้นซ้ำอีก คิดหาทางหนีเรียกว่าบุญจิตุกัมยตาญาณ คิดจะไปอยู่ที่ไหนจะไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย ไปอยู่ที่ไหนมันจะยั่งยืนนาน มันก็มองไม่เห็นทาง ***อะไรที่เกิดมาแล้วมันจะไม่ดับไม่มี ห้ามไม่ได้*** จำเป็นต้องวางเฉย เฉยด้วยความจนตรอกด้วยความสลดหดหู่ มองอนิจจัง มองจิตไหล เห็นความเกิดความดับ จิตก็เหี่ยวแห้ง ใจแห้งผาก ไม่มีใจให้เจ้าแล้ว ไม่มีใจให้ตัวเองแล้ว ไม่มีแก่ใจที่จะให้มันเกิด มามี มาเป็นแล้ว ไม่มีใจที่จะเกิดมาพบกันอีก พบกันแล้วก็มาตายด้วยกันอีก

เมื่อเห็นความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว จะแก้ไขกฎอันนี้ได้อย่างไร มันต้องเป็นอย่างนี้ จะแก้ไขธรรมชาติได้อย่างไร ไม่มีใครเป็นใหญ่เหนือมันได้ พิจารณาแล้วจะมีทางแก้ไข เพราะเรารู้อยู่แล้วว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ ก็มาคิดหาเหตุว่าที่เป็นอย่างนี้ เพราะอวิชชา ความไม่รู้ไม่เคยเอามาคิด ไม่เคยเอามาพิจารณา อวิชชาเป็นต้นเหตุให้เกิดความ

มัวเมา อยู่กับความจริง แต่ไม่รู้ความจริง ไม่สนใจสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวที่สุด มีความประมาท สิ่งที่มันไม่เที่ยงก็ไม่เห็น สิ่งที่เป็นภาระหนักเป็นทุกข์ก็ไม่เห็น มีแต่จะเอาเข้ามาเพื่อตนเอง ไม่เคยเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เคยรู้ความเกิด ความดับ ไม่เคยรู้ทุกขสัจ มีแต่ความรักตัวรักตน มีแต่ความคิดแต่จะมาเวียนว่ายตายเกิด ขอให้มีขอให้เป็น ให้ยั่งให้ยืน มีแต่การร้องขอ สังขารปรุงแต่ง สร้างสรรค์ วิญญาณก็เกิดการปรุงแต่ง เมื่อวิญญาณปรุงแต่ง นามรูปก็ไปด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไปด้วยหมด ผัสสะก็ได้เหยื่อได้อารมณ์ ได้เหยื่อป้อนทุกวัน คิดอย่างมีตัวมีตน เกิดความอยาก เกิดความต้องการ คิดแต่ข้างนอก เห็นแต่ข้างนอกสำคัญกว่า ชีวิตก็ทุ่มเทให้กับสิ่งต่าง ๆ ไม่รู้จักสิ้นสุด จึงเกิดเวทนา เกิดอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี อันนั้นหนัก อันนี้เบา อันนั้นค่าน้อย อันนั้นค่ามาก เกิดเลือกที่รัก มักที่ชังขึ้นมา ทำให้เกิดอุปาทานความยึดถือ ทำให้เกิดกรรม การทำ การพูด การคิด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ทำให้เกิดผูกเป็นกรรม กรรมในภพ เรียกว่ากรรมภพ มีเยื่อใย ผูกพันอยู่กับโลก กรรมภพนี้ทำให้เกิดอุบัติภพ ทำให้มาสู่โลกนี้อีก เกิดความรู้สึกอยู่ในวงเวียนอย่างนี้ เรียกว่าอยากแล้วก็ยึด ทำให้เกิด ชรา พยาธิ มรณะ โศก ปริเทวะ ทำไปก็เศร้าไป โศกาไป

เมื่อเห็นภาพของชีวิตมันเป็นอย่างนี้ มองเห็นชีวิตว่าในทางกลับกัน เมื่อเกิดความรู้แจ้งขึ้นมาแล้ว ก็รู้สึกว่าอะไรที่เห็นว่าดีว่างาม

อบอุ่นอยู่ในโลก มันกลับเห็นเป็นโทษเสียแล้ว เห็นเป็นศัตรูเสียแล้ว เผลอเมื่อไรเป็นฆ่าทันที อันนี้คือการเล็งเห็นภัยเห็นโทษ เกิดความรู้และความแจ่มแจ้งขึ้นมา วิชชาเกิด ปัญญาเกิด แสงสว่างเกิด อวิชชาก็หมดไป เห็นความเป็นจริงของสังขาร ที่คิดจะปรุงแต่งจะทนุถนอมจะห่วงชีวิต อยากมีอยากเป็น ก็เกิดการถอยหลังกลับ สังขารก็ไม่ปรุงแต่ง ไม่อยากเป็นและอยากไปต่อไปแล้ว วิญญาณก็หยุดไปด้วย วิญญาณเหมือนเมล็ดพืช ถ้าเจ้าของเอาไปปลูกในอากาศ มันก็ไม่ขึ้น เมล็ดถั่ว เมล็ดงา ถ้าเอาไปปลูกตามดินก็จะงอกได้ แต่ถ้าเอาไปปลูกในอากาศจะงอกไม่ได้ เหมือนแขวนไว้ในอากาศที่ไม่มีตัวมีตน ที่ว่างเปล่า วิญญาณมันโดดเดี่ยว ไม่ไปเกาะเกี่ยวภพนั้น ภพนี้ ให้มันอยู่โดดเดี่ยว แขวนไว้ในอากาศ มันก็จะตายเอง สูญเอง เมื่อรู้อย่างนี้วิญญาณก็ดับ นามรูปก็พลอยดับ ชาตินี้ชาติสุดท้ายแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะมีเป็นชาติสุดท้าย เจ้าของไม่อยากจะใช้อุปกรณ์เหล่านี้แล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ต้องการอีกต่อไปแล้ว เห็นว่าสุขจริงไม่มี มีแต่หลอกลวงให้หลงใหล ไม่ยอมเป็นเหยื่ออีกต่อไปแล้ว หายอยาก หายหลง หายยึดแล้ว อยากจะยึดก็ยึดไม่ได้ อยากจะเป็นเจ้าของก็เป็นไม่ได้ ขอเป็นเจ้าของสักอย่างเดียวก็ยังไม่ได้ แม้แต่จิตก็ยังไม่มีตัวมีตน จะยึดจิตก็ไม่ได้ จิตก็เป็นเพียงความรู้สึก ***ถ้าร่างกายแตกสลายวิญญาณก็อยู่ไม่ได้***

วิญญาณจะล่องลอยอยู่ในอากาศได้อย่างไร ถ้าไม่มีร่างกายคือฐานที่อยู่ก็อยู่ไม่ได้

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วสิ่งที่เคยอ้อนวอน ขอให้ร่ำรวย ขอให้มีลาภ มียศต่าง ๆ ก็จะไม่ปรารถนาอยากจะได้จะมีอีกต่อไปแล้ว ความปรารถนามันจะหมดลง หมดการกระทำทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ก็จะเป็นอโหสิกรรมหมด แก่ครั้งนี้ ตายครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย เป็นการใช้หนี้ครั้งสุดท้าย และก็จบกัน ถ้าเราจะกลับไปดูจิต ดูกระแสความไหลของจิต ก็เห็นแต่ว่ามันไหลไม่หยุดไม่หย่อน เห็นกระแสความไม่เที่ยง เห็นแล้วก็จะเห็นภาระที่สิ้นสุดไม่เป็น ในที่สุดจะเห็นว่าเราจะไปดูมันอีกกี่วัน กี่เดือน กี่ปี เราจะไปเฝ้าดูลมพัด นั่งนับเมล็ดฝนที่มันตก ก็เสียเวลาเปล่า เพียงแต่รู้ รู้แล้วเราหมดสงสัยแล้ว ไม่อยากสนใจ ไม่ต้องการรับรู้อะไร เลิกรับ เลิกรู้ ดูตัวในสุด ไม่รับรู้อะไรทั้งนั้น ก็จะทำให้สงบ มันจะไม่มีอะไรนอกจากนี้ นอกจากรู้สึกๆๆ เห็นความสงบแล้ว เห็นการเลิกรับอารมณ์ ไม่ใส่ใจในอารมณ์ เรากำลังจะอยู่คนละฟากคนละฝั่ง จากสามัญชน จากโลกียะอารมณ์ไปสู่โลกุตระอารมณ์ เลิกการรับการรู้ไปสู่การไม่รับไม่รู้ เห็นทางรอด ทางพ้นแล้ว เรื่องอนาคตเราก็รู้หมดแล้ว ตัดปัญหาล่วงหน้าไว้ได้หมดแล้ว สามารถป้องกันไฟป่าไว้ได้แล้ว ขีดเส้นล้อมวงตัดทางไว้แล้ว มันจะลุกลามไปที่อื่นไม่ได้แล้ว ไฟมันจะลุกอยู่ในบริเวณจำกัดก็ช่างมัน ถ้าเราไม่

รับรู้ในเรื่องของตัวเอง ไม่มีตัว มีตน สงบแล้วก็หมดเรื่องกัน รู้ตลอด แล้วเราก็โน้มจิตไป ฉันไม่ต้องการอะไรหมด ไม่ต้องการรับรู้อะไรหมด ไม่ต้องการเหตุผลอะไรหมด ไม่ต้องการสุข ไม่ต้องการทุกข์ ไม่ต้องการความหลุดพ้น ไม่ต้องการนิพพานอะไรทั้งนั้น ตัดสินใจเด็ดขาด ฉันก้าวข้ามฝั่งโลกียะ ไปสู่ฝั่งโลกุตระ ไม่มีจิต ไม่มีอารมณ์ ที่นี่เงียบหนอ สงบหนอ ประณีตหนอ ปลอดภัยหนอ ไม่มีใครเลยหนอ เราไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้เลย เราไม่เคยสงบอย่างนี้เลย ไม่เคยเงียบเชียบอย่างนี้เลย เปลี่ยนชีวิตใหม่ เหมือนกับไม่ได้ทำอะไร เปรียบเหมือนต้นกล้วย เราใช้มีดฟันต้นกล้วยเบา ๆ ก็ขาดแล้ว เหมือนกับไม่ได้ทำอะไร แต่นั่นเรากำลังฆ่า เราฆ่าความเวียนว่ายตายเกิด เราฆ่าทุกข์ เราฆ่าความมีความเป็น เราประหารด้วยสุญญตธาตุ ประหารด้วยการไม่รับรู้

การหันหลังให้ หย่ากัน เลิกกัน แบ่งเขตกัน ระหว่างจิตกับอารมณ์ ความสงบเป็นผล รู้แล้ว ทางออก ทางพ้น เป็นอย่างนี้ ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ เรารู้มาโดยลำดับ ฉันทำงานสำเร็จแล้ว ฉันแก้ปัญหาทุกข์ได้แล้ว ที่เหลืออยู่เป็นทุกข์ธรรมชาติ สังขารต้องกินต้องอยู่ ต้องใช้ปัจจัยทั้งสี่ ต้องเห็น ต้องได้ยิน ต้องรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ทางอารมณ์ แต่ความยินดี ยินร้ายนั้นเป็นส่วนเกิน ความยึดถืออุปาทานหมดไปแล้ว นี่คือการแก้ปัญหาชีวิตเป็นอย่างนี้

รู้ตัวรู้ตน

คนเรารักตัว รักตน ดูเหมือนว่าจะรักมากกว่าสิ่งอื่น เพราะตัวคือสิ่งที่ใกล้ชิดสนิทแน่นกว่าสิ่งใด ๆ พอตื่นขึ้นมาก็รับรู้ตัวเองก่อนอื่น รู้สึกในกาย รู้สึกในจิต ความนึกความคิด รู้ในจิตของตัวเองว่าจะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่างนี้ จะรัก จะชอบ จะโลภ จะโกรธ จะเกลียด ล้วนอยู่ที่จิตเราปรุงแต่ง และโดยมากก็คิดเพื่อตัวเอง รักก็เพื่อตัว โลภก็เพื่อตัว รักคนอื่นก็รักเพื่อตัวเอง หวังพึ่งพิงและมีความรู้สึกอบอุ่นใจอย่างใดอย่างหนึ่ง

จะเห็นได้ว่าคนเรารักตัว รักตน ซึ่งจะหาความรักอื่นเสมอด้วยรักตัวเองไม่มี ***จะทำอย่างไรที่เราจะรักตัวเองให้ถูกต้องและถูกทาง*** ถ้าเรารักตัวเองแล้ว เราไม่รู้ข้อเท็จจริงของความเป็นจริงที่เรียกว่าสัจธรรม ก็เหมือนเราถูกหลอก รักหลงตัวเองแล้ว ทำให้ตัวเองมีความสุข พ้นทุกข์ไม่ได้ ก็คล้ายรักอย่างตาบอด รักษาตัวเองไม่รอด ถูกหลอกอยู่ด้วยความไม่รู้จริงของเรา ***เราเข้าใจว่าเป็นตัวเป็นตนของเรามันกลับไม่ใช่ตัวตนของเราที่แท้จริง มันเป็นสิ่งที่ประกอบกันอยู่ชั่วคราว ซึ่งในที่สุดจะต้องว่างเปล่าสลายไป โดยไม่มีกายและไม่มีจิต***

ฉะนั้น เราต้องมาพินิจพิจารณาและพิสูจน์ความจริงของสัจธรรมว่า โดยสภาพเป็นจริงแล้วมันเป็นอย่างไรกันแน่ เพื่อให้ตัวเอง

ยอมรับ ยอมรู้ ยอมรับสภาพของตัวเอง จะได้หายหลงจากความไม่รู้ รวมทั้งความอยากและความยึดถืออย่างผิดๆ แล้วก็ผิดหวัง เมื่อสังขารพังทลาย ตายอย่างไม่รู้จักอิ่มรู้จักเบื่อ ***เมื่อรู้ความจริง มันก็จะตื่นขึ้นมาจากหลับแห่งความหลงผิด สิ่งที่ไม่สวยงามจริงเข้าใจว่าสวยงาม สิ่งที่ไม่เที่ยงเข้าใจว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์เข้าใจว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนเข้าใจว่าเป็นตัวตน***

เมื่อรู้จริงขึ้นมาเมื่อใด ความเห็นผิดทั้งหลายก็หายไป เหมือนลืมตาขึ้นได้ หายหลับและหายมืดบอด รู้ตลอดของความเป็นจริง ก็จะบอกตัวเองได้ว่า เราตื่นแล้ว กิเลสนิทราและตัณหานอนเนื่องเปลืองเวลาเหนื่อยมามาก ***ตื่นแล้วก็จะรู้ จะมองเห็น เห็นความเป็นจริงเกิดดับถี่ยิบ เกิดแล้วดับ ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้นาน แล้วมันก็หมดไปเป็นเครื่องหมายว่าไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา*** ทุกข์ไปเปล่า ๆ แล้วก็จบลงด้วยความเศร้า เมื่อว่างเปล่า ถึงเวลาตาย แล้วจะได้อะไร จะดีตรงไหน ในเมื่อเกิดมาตาย ไม่ใช่เกิดมาอยู่ คู่โลก คู่แผ่นดิน ถ้าฝังก็แผ่นดินกลบหน้า ถ้าเผาก็ว่างเปล่าเป็นขี้เถ้าไป แล้วอะไรคือเรา อะไรคือของของเรา

เมื่อเข้าใจได้จริงๆ เห็นได้อย่างแจ่มแจ้ง หมดความเคลือบแคลงสงสัย จิตใจมันก็จะเปลี่ยนไป ไม่อาจจะยึดถือได้อีก เปรียบเหมือนไปหลงรักคนที่เขาไม่รักเรา เราไปรักเขาข้างเดียว เขาไม่

ได้รักตอบ ไม่เอาอกเอาใจด้วย ไม่รู้เรื่องในความรักของเราด้วย เขามีแต่ไปตามทาง ตามหน้าที่ของเขา ใครจะรัก ใครจะเกลียด ใครจะปรารถนาอ้อนวอน เซ่นสรวง บูชา ถือลัทธิศาสนา ศาสดาอะไร จะถือพระเจ้า ถืออินทร์ ถือพรหม หรือจะถือว่าทุกสิ่งคือธรรมชาติ เขาคือสังขาร ก็ไม่ฟังใคร ไม่ตามใจใคร ไม่เอาใจใคร เกิดไปดับไปทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงไป คน สัตว์ พืชพรรณ วัตถุทั้งหลาย ได้รับผลเสมอกัน ไม่เที่ยงเท่ากัน ตั้งอยู่ไม่ได้เท่ากัน ดับไปเป็นอนัตตาเท่ากัน มันคือสภาวะที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้เอง

สิ่งใดมีการเกิดขึ้น ด้วยเหตุปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่าสังขาร จะเป็นสังขารที่มีวิญญาณครอง คน สัตว์ เทพ เทวะ หรือจะเป็นสังขารที่ไม่มีวิญญาณครอง ต้นไม้ พืชพรรณ บ้านเรือน เครื่องยนต์กลไก วัตถุก่อสร้างทั้งหลาย ***ทุกสิ่งอะไรก็ตามที่มีอยู่ในโลก ล้วนมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความตั้งอยู่ชั่วคราวเป็นธรรมดา แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา อยู่ในสภาวะของความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงหมด ตั้งอยู่ไม่ได้มั่นคงถาวรหมด มีการหมดอายุ แล้วก็ดับ ผุพังไป***

บางสิ่งบางพวกมีอายุสั้นหรืออายุยืนต่างกัน แต่มันต้องดับสลายในกาลสุดท้าย พวกหมดอายุก็ดับไป พวกเกิดใหม่ก็เกิดไป มีแต่ตาย ๆ เกิด ๆ เป็นธรรมชาติ พวกพืชพรรณก็เหลือเมล็ดเหลือลูกไว้เป็นพืชพันธุ์งอกเกิดต่อไปอีก เกิดจากยอด จากกิ่ง จากตา จากราก

จากเง่า งอกเกิดต่อไป พวกสัตว์บก สัตว์น้ำ ก็สืบพันธุ์กันต่อไป เกิดในท้องบ้าง เกิดในไข่บ้าง มนุษย์ก็สืบพันธุ์กัน บางพวกก็กำลังตาย บางพวกก็กำลังเกิด พวกเก่าตายไป พวกใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน ความหมุนเวียนของโลก ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ก็กำหนดหมายว่าเป็นวันเดือนปี มีอดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นเครื่องกำหนดว่าอายุเท่านั้น เป็นอายุของคน เป็นอายุของสัตว์ หรือสิ่งต่าง ๆ

เมื่อพิจารณาอายุของคนเทียบกับอายุกาลเวลาของโลกแล้ว คนหรือมนุษย์จะมีอายุน้อยมาก ไม่ถึงร้อยปีก็หมดอายุ ต้องดับต้องตาย คนเราเกิดมาแล้ว มีตัว มีตน มีกาย มีใจ ก็รักตัว รักตน รักชีวิต ไม่อยากตาย กลัวตาย ก่อนจะตายยังต้องผ่านขั้นตอน คือแก่ชราไปเรื่อย ๆ ไปจนถึงแก่มาก ถึงขั้นทุพพลภาพ แล้วโรคภัยไข้เจ็บ ก็ยังเบียดเบียนอีก ไม่มีโรคอะไรก็โรคชรา หรือโรคหมดอายุนั่นเอง

ฉะนั้น สิ่งที่คนกลัว ไม่อยากให้เป็น คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่คนเราหลีกหนีได้หรือ สิ่งที่เราไม่อยากได้ กลับได้ สิ่งที่เราไม่อยากให้เป็น กลับเป็น คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเกิด ความดับ ความสิ้น ความเสื่อม ความแตกสลาย ตายแล้วก็หายไปจากโลก จากสายตาคนอยู่ข้างหลัง ก็ไม่รู้ว่าไปไหน ไม่มีใครเห็น นอกจากฝันเห็น ทำสมาธิแล้วเห็น ก็คิดเอาว่าคงไปเกิดที่นั่นที่นี่ บางทีมันก็อาจจะเป็นแค่ความฝัน

ความเชื่อจึงแบ่งออกเป็นสองพวก พวกหนึ่งเห็นว่าตายแล้วเกิดอีก จะเกิดเป็นอะไรก็แล้วแต่กรรม อีกพวกหนึ่งเห็นว่าตายแล้วสูญ ซึ่งควรจะพิจารณาเปรียบเทียบว่า ถ้าเราตายแล้วเกิดอีก จะเกิดเป็นคนหรือเป็นสัตว์ ก็จะต้องแก่อีก เจ็บไข้ทรมานด้วยโรคภัยอีก แล้วก็ตายอีก ถูกเขาเผา เขาฝังอีก ถ้าเกิดไปข้างหน้าอีก ๑๐ ชาติ ๑๐๐ ชาติ ๑๐๐๐ ชาติ หรือเกิดคู่กันไปกับโลก ก็ดูเป็นสิ่งซ้ำซาก น่ากลัว น่าเบื่อหน่าย เกิดซ้ำ ๆ ตายซ้ำ ๆ แล้วเราจะได้อะไร จะดีตรงไหน ได้แต่ทุกข์แล้ว ทุกข์อีก ทรมานแล้ว ทรมานอีก ถ้าเลือกได้ ควรเลือกเอาไม่เกิด

ถ้าการตายแล้วสูญก็หมดเรื่องไป สุขหรือทุกข์ ดีไม่ดีก็ชาตินี้ชาติเดียว การศึกษาพิจารณาชีวิตโดยความเป็นจริง จะทำให้เห็นว่าชีวิตมีแต่ความไม่เที่ยง ไม่รู้จะแตกดับเวลาใด ภัยอันตรายของชีวิตมีมากเหลือเกิน เมื่อแตกดับชีวิตไม่มีอะไรเป็นของตัว จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป ชีวิตนี้ไหลวิ่งไปหาความตาย วันเวลาผ่านไปเท่าใด ก็ใกล้ความตายไปทุกขณะ ***ถ้าเรามาพิจารณาให้ละเอียดทุกขั้นตอนแล้ว เราจะรู้สึกเบื่อชีวิต เบื่อหน่ายสังขาร เบื่อกายและจิต คิดไม่อยากจะเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ยิ่งพิจารณายิ่งรู้ ยิ่งดูยิ่งเห็น เห็นแต่ความไม่เที่ยง เห็นมีแต่ทุกข์ เห็นว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราที่แท้จริง*** เอาใจมันก็ไม่ได้ เยียวยารักษาไว้มันก็ไม่อยู่ สูจะตายอย่างเดียว

ผู้รู้ ผู้เห็นจริง จึงคิดอยากไม่เกิด ไม่ต้องการเกิด ไม่เห็นคุณประโยชน์ของการเกิด เห็นแต่ทุกข์และโทษที่ต้องมาทรมานอยู่บนผิวโลก ซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงคิดหลีกหนีจากการเกิด คิดหาวิธีการไปสู่ความไม่เกิด รู้วิธีหาทางออกทางรอด เพราะการเกิดก็จะเกิดจากความอยากเกิด เรียกว่ามีตัณหา และการชอบฝังใจเรียกว่าอุปาทาน รักในโลก รักในความรักกามารมณ์ รักตัว รักตน อยากมีตัว มีตน จึงเป็นผลให้เกิดอีก มาจากอวิชชา โมหะ ความหลงไม่รู้จริง ไม่เห็นทุกข์และเห็นโทษเห็นดีและเห็นงาม จึงพยายามอยากเกิด แล้วมันก็จะได้เกิด ต้องการสิ่งใด มันก็จะได้สิ่งนั้น ต้องการเกิดมันก็จะได้เกิด ต้องการสูญมันก็จะได้สูญ ***เมื่อไม่รู้แจ้ง รู้จริง ของสิ่งทุกข์ มันก็อยากเกิด ถ้ารู้แจ้งรู้จริง เห็นทุกข์ แล้วมันก็ไม่อยากเกิด***

ความรู้กับความไม่รู้ วิชชากับอวิชชานั่นเอง เป็นตัวชี้ชะตาภพหน้า ชาติหน้า ว่าจะเกิดอีก หรือไม่เกิด ถ้าว่ามันตายแล้วสูญของมันเองอยู่แล้ว อย่างพวกนักวิทยาศาสตร์บางพวกเขาว่า ชีวิตคือเซลล์เกิดจากเซลล์ เมื่อเซลล์หมดอายุก็ตาย เมื่อตายวิญญาณก็สูญหายไป ถ้ามันตายแล้วสูญเองของมันจริง ๆ เราก็ไม่เสียหาย เสียเวลาอะไร เพราะเราก็ต้องการไปสู่ความสูญอยู่แล้ว

ความต้องการเกิดอีก เพื่อมาอยู่คู่กับโลกอีก หรือมาพบคู่รักหรือคู่ครองอีก แต่มันก็จะต้องร้องไห้จากกันอีกนั่นแหละ ผู้รู้ทุกข์

เห็นโทษ จึงบอกตัวเองว่าพอกันที คู่รักหรือคู่ครองก็ชาตินี้เพียงชาติเดียว สมบัติในโลกก็เป็นของโลก เอาไปไม่ได้ ไม่รู้จะเกิดมาเอาอีกทำไม อำนาจและยศศักดิ์ก็เป็นของสมมุติ มนุษย์ก็คือมนุษย์อยู่นั่นแหละ ความสวยงามก็อยู่ชั่วคราว ไม่มีอะไรจะประทับใจให้เห็นดีเห็นงามอีก สรุปได้ว่าใจมันก็จะลาโลก ลารัก ลาสังขาร ลาก่อนชีวิตที่ไม่มีสุขจริง ขอนอนหลับทับสิทธิ์ไปตลอดกาล ไม่ต้องการมีตามาเห็น มีหูมาได้ยิน มีจมูกมาหายใจและรู้กลิ่น ซึ่งก็ต้องหมดลมหายใจ ไม่ต้องการมีลิ้นมากินรส รสชาดอะไรก็ผ่านไป อิ่มแล้ว ไม่ต้องการมีกายมาเย็นร้อนและเจ็บปวดอีก ร่างกายก็มีแต่โรคแต่ภัย ไม่ต้องการมีใจมานึกมาคิด ขอนอนหลับทับสิทธิ์ หลับไม่ต้องตื่น ฟื้นอีกไม่มี หนีจนพ้น ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เทพหรือเทวะ ไม่ใช่ผีบ้า ไม่ใช่เปรตหรืออสูรกาย ***ไม่ใช่อะไรทั้งหมด มีค่าเท่ากับอวกาศที่ว่างเปล่า จะเรียกว่านิพพานก็ได้ แต่เขาว่านิพพานมันสูงเกินไป ใครก็ไปไม่ถึง ก็อยากจะพูดใหม่ว่าต้องการสูญ ตายแล้วไม่ต้องการเกิดอีก จะเป็นอะไรก็ไม่สนใจ เบื่อหน่ายทุกข์แล้ว ไม่ต้องการจะทุกข์อีกต่อไป***

เมื่อตัดใจจากอนาคตชาติหน้าแล้ว ไม่ต้องการไปเกิดไม่ว่าที่ไหน ขั้นต่อไปต้องมาตัดใจในปัจจุบันอีก ตัณหาในใจในปัจจุบันนี้ยิ่งสำคัญมาก โดยมากคนเราจะเห็นว่าจิตของเรายังไม่ดี จะชอบไปคอยยุ่งกับจิตในสุขและทุกข์ประจำวัน จะชอบฝึกปฏิบัติหัดจิตให้เป็นแบบนั้น

แบบนี้ อยากสงบ อยากว่าง อยากสว่างแจ่มใส เมื่อไปยุ่งกับจิตมาก มันก็ยุ่งมากอีก บางครั้งได้อย่างใจ บางครั้งก็ไม่ได้อย่างใจ ยินดียินร้ายอยู่กับใจ ก็ต้องตัดออกไปให้หมด แม้แต่ใจมันก็ไม่ใช่ของเรา สุขหรือทุกข์หรืออารมณ์มันก็ไม่ใช่ของเรา สงบหรือไม่สงบมันก็ไม่ใช่ของเรา มันจะเป็นอะไร ไม่เป็นอะไรก็ช่างเขา เมื่อไม่ใช่ของเราแล้ว เมื่อไปยุ่งกับมัน มันก็ยิ่งยุ่ง ยิ่งปรุงยิ่งแต่ง ก็ยิ่งไม่ได้อย่างใจ ทำให้ติดอุปาทานในการปฏิบัติอยู่กับจิตต่อเนื่องกันไปอีก อย่าเอาการกระทำเป็นหลัก แต่เอาปัญญาเป็นใหญ่

แท้จริงใจมันก็ดีของมันเองอยู่แล้ว ถ้าไม่เอาความอยากตัณหา อุปาทานเข้าไปใส่มัน มันก็อยู่ของมันอย่างกลาง ๆ ไม่ได้ดีหรือเลว คือปกติ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เพียงแต่สละตัณหาและอุปาทานออกไป ใจมันก็จะว่างและเบา ***เอาความรู้ในการหลุดพ้นและปล่อยวางเป็นหลักว่า เราหยุดความเกาะเกี่ยวกังวลกับจิตแล้ว เพราะจิตมันรับรู้อารมณ์เดียวแต่ละขณะ เมื่อรู้อยู่ในความปล่อยวาง มันก็จะว่างจากอารมณ์อื่นหมด รู้อยู่แต่ว่าจิตว่างกลาง ๆ ไม่ได้จงใจทำอะไร ใจมันก็จะสงบและรู้ตัวอยู่ เป็นสมาธิเอง เป็นปัญญารู้อยู่ในตัวเอง ไม่เอาตัณหาและเจตนากรรมเข้าไปเกี่ยว มันก็จะเป็นความสงบที่หลุดพ้น เป็นความรู้ที่ตัดขาด ฉลาดและรอบรู้ในการรักษาตัวเอง***

สรุปว่าเป็นการเปลี่ยนระบบใหม่ รักตัวหรือรักตนแบบใหม่ คือไม่รัก แต่ก็รัก ไม่รักตัวด้วยความหลง แต่รักตัวเองอย่างรู้ คือปลดปล่อยให้เป็นอิสระ ไม่ใช่รักแล้วผูก แล้วมัดให้ทรมาน กักกันไม่ให้ออกไปไหน ทำอะไรก็คอยไล่จับผิด มันยังเป็นความคิดที่ไม่ฉลาด ***เมื่อปล่อยวาง ไม่หวงและไม่ห่วง ตัดห่วงปรารถนาดีออกไป มันกลับเป็นอิสระ เป็นไท ไม่เป็นทาส มันเป็นความฉลาดในการรักษาตัว*** ไม่ใช่ทำอะไรมั่ว ๆ ไปด้วยความไม่รู้ ไม่ฉลาดในการดับทุกข์ปัจจุบัน

เมื่อสละตัดความห่วงใยออกไปแล้ว ก็ไม่ต้องไปทำอะไร เอาปัญญารู้เป็นตัวกระทำ ขณะที่รู้ มันทำอยู่แล้ว เหมือนตานอกที่เรากำลังมองอะไรเห็นอยู่ การเห็นอยู่ การกำหนดรู้ในการเห็น คือการกระทำปฏิบัติอยู่แล้ว คำว่ากำหนด หมายความว่าเราปล่อยวางและทิ้งขว้างเขาให้เป็นอิสระแล้ว เพราะเห็นว่าตัวเราจริง ๆ ไม่มี สุขและทุกข์จริง ๆ เราก็ไม่มี มันจะเป็นอารมณ์อะไรก็ไม่สนใจ ไม่มีความข้องใจอะไรกับจิต ***รู้ก็สักว่าแต่รู้ คิดก็สักว่าแต่คิด มันไม่ใช่เราและของเราที่จะต้องไปเอาใจใส่ ยินดียินร้ายกับมัน มันจะเป็นความสุขที่อิสระปลอดจากตัณหาอุปาทาน*** บอกตัวเองว่าที่พึ่งใจ ปลอดอาวุธ ปลอดจากสิ่งเสพติด ปลอดจากการปรุงแต่ง ในจิตมีอย่างไรก็ใช้อย่างนั้น มันก็จะหลุดพ้นจากอุปาทานและการยึดถืออารมณ์ ***อย่าไปเอาอารมณ์เป็นหลัก เอาปัญญารู้แล้ว และปล่อยวางเป็นหลัก***

เมื่อวางแล้วก็จะว่างจากความปรุงแต่ง การปรุงหรือการแต่งจิต คือเจตนากรรม เป็นมโนกรรมที่ทำด้วยตัณหา ความอยากให้ดี ถ้าทำได้ดีหน่อยก็จะยึดถือดี อุปาทานชั้นดีมันก็จะยังมีอยู่อีก ทำให้ทำแล้วทำอีกเสร็จไม่เป็น ไม่รู้จักขั้นตอน เอาการกระทำเป็นหลัก ไม่เอาปัญญาความรู้แจ้งเป็นใหญ่

เมื่อเราตัดรักและตัดอาลัยออกไปจากจิตแล้ว ปล่อยตัววางตนให้พ้นจากความยึดถือ เพราะเรายึดถือมาผิดๆ ยึดติดมาผิดๆ เหมือนเราผ่าตัดเอามะเร็งเนื้อร้ายส่วนเกินออกไป มันจะเจ็บปวดใจบ้าง เพราะเรายึดถือรักมันมานานจนเข้ากระดูกดำ มันก็พะว้าพะวังบ้าง เวิ้งว้างและเปล่าเปลี่ยวว่าเหมือนตัวเราคนเดียวเชียวหนอ ที่จะต้องพิพากษาผ่าตัดตัวเอง มันจะเจ็บอยู่พักหนึ่ง ต่อไปแผลมันจะค่อยหายมีชีวิตชีวาใหม่ ว่องไวกระฉับกระเฉง เก่งทางด้านสติปัญญา ต่อไปก็ต้องบำรุงกำลัง ฟื้นฟูสุขภาพจิตหลังการผ่าตัด ให้อาหารใจที่ดี ให้บรรยากาศที่ดี มองอะไรในแง่ดี ให้น้ำใสใจจริงกับตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมือนป้องกันอารมณ์ร้ายไว้ล่วงหน้า โดยถือหลักว่าเราดีกับเขา เขาก็ดีกับเรา ถ้าเขามาร้ายกับเราก่อน เราก็ต้องมีสติเขาเป็นไฟ เราก็เป็นน้ำเย็นเสีย ซึ่งจะเป็นการรักษาป้องกันทั้งภายนอกและภายใน

รู้อยู่

ตัวชีวิตคือจิตเป็นสิ่งเร้นลับยากแก่การเข้าใจ เพราะคนส่วนใหญ่ไม่เคยทำความเข้าใจจิต สิ่งง่ายก็ดูเป็นสิ่งยาก จิตเป็นเพียงธรรมชาติที่มีอยู่กับทุกคน ไม่แตกต่างกัน ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากจะเห็นว่าจิตของตนเองไม่ดี ไม่สะอาด ปะปนอยู่ด้วยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แต่แท้ที่จริง***จิตแต่ละขณะ จะมีความพอดี มีความแจ่มแจ้งอยู่แล้ว*** เป็นแต่เพียงเรามักจะคิดย้อนหลังไปในอดีตว่า เมื่อนั้น เดือนนั้น ปีนั้น เราเคยทำผิด ทำชั่ว ที่จริงแล้วขณะนี้ปัจจุบันนี้จิตไม่ได้มีบาป แต่ไปคิดย้อนกลับไป จึงทำให้มีบาปขึ้นในจิตใจ ซึ่งแท้จริงแล้ว***จิตขณะนี้เป็นปกติธรรมดา ไม่มีบุญ ไม่มีบาป เป็นจิตที่แจ่มใสอยู่เป็นปกติ***

สมมุติว่าเราเพิ่งมาสู่โลกวันนี้ เรามาจากแดนใดก็ไม่รู้ เราไม่ได้มีบาป มีดี มีชั่ว ติดมาเลย มีแต่ความรู้สึกแท้ ๆ และแจ่มใส ไม่ได้มีบาป มีบุญในจิต เรามาอย่างเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการอะไร เรามาเรียน มารู้ มาเที่ยว มาชม มารู้สิ่งต่าง ๆ ความรู้สึกว่าเราเป็นตัวของตัวเอง มีความแจ่มใสในจิต เราไม่อยากได้อะไรนอกจากจิต ไม่ต้องการความสุขใดนอกจากจิต มีความรู้สึกว่าฉันไม่ได้อะไรเลย แต่ฉันรู้สึกแจ่มใส ฉันแจ่มใสได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกใด ๆ เลย ฉันมีความรู้สึกเป็นสุข ฉันก็เป็นสุขได้ ฉันมีความรู้สึกปลื้มปิติได้โดย

ฉันไม่รู้สึกขัดข้องอะไร เป็นความรู้สึกที่เกิดจากธรรม เกิดจากธรรมชาติของตัวเอง ปรุงแต่งตัวเอง ได้ประโยชน์ของตัวเอง โดยไม่ต้องอิงอาศัยอะไร

สิ่งภายนอกจะมีค่าสักเท่าใด ถ้าไม่มีจิตวิญญาณไปรู้ สิ่งนั้นจะหาค่าไม่ได้ จิตวิญญาณจึงเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดกว่าทุกสรรพสิ่ง แล้วเราจะไปต้องการอะไรอีกหนักหนา หรือไปเสียใจเมื่อมันสูญเสียอะไรไป แต่คนส่วนมากจะไม่เข้าใจ เมื่อสูญเสียอะไรไป จึงเหมือนถูกกระชากลากวิญญาณให้ตายตามไปด้วย แต่เมื่อเรารู้ว่าจิตมีค่ากว่าสิ่งใด แม้เมื่อเราหลับตาเราก็ชมได้ หรือลืมตาก็ชมมันได้ เราไม่ต้องไปหาความสุขอื่น เพราะเวลาเรามา เรามาแต่ตัว คือจิตมาอาศัยร่างกายอาศัยได้ชั่วคราว แล้วก็ผุพัง ก็ต้องทิ้ง เราไม่สนใจกับกาย แต่จิตเราจะรับและรู้ได้ จะนั่ง จะนอน จะยืน ก็คืออยู่ที่จิต เราไม่ต้องเอาความสุขอื่น จิตเรามีความสมบูรณ์ เพราะเราไม่ต้องการอะไรนอกจากจิต ไม่ทะเยอทะยาน ไม่อยากได้อะไรมาใส่จิต ไม่มีอะไรที่จะต้องเอาออกจากจิต หรือเอาอะไรเข้าไปให้จิต มันพอดีด้วยตัวมันเอง สมบูรณ์ด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว

รู้คุณรู้ค่า

ขอให้ทบทวนความจริง ความเกิด ความดับ ความรู้สึกที่จะหาตัวละเอียด วงจรของความรู้สึก ความรู้สึกแต่ละขณะ เรียกว่าจิต รู้จิตว่ามันมีอยู่ ให้ความรู้สึกสัมผัสกับความรู้สึกก่อน ตัวมันเองเข้าถึงตัวมันเอง จิตนี้ถ้าปัญญาค้นเข้าไปถึง ถ้าปัญญาเห็นจิตตัวเองเมื่อไรมันจะหยุดทันที จิตที่คิดฟุ้งซ่านอยู่จะหยุดเลย คือจิตรับได้อารมณ์เดียว จะเป็นการแก้ปัญหาได้ขั้นหนึ่ง ต่อมาถ้าจิตอยู่กับจิตมันก็จะไม่รับอารมณ์อื่น เราอยู่กับกระแสน้ำไหล กระแสคลื่น กระแสภัย ชีวิตเหมือนอยู่กลางทะเลหลวง ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ล่องลอยอยู่กลางทะเล จะให้มันเที่ยง จะให้มันไม่เจ็บ ไม่ตาย จะให้หยุดปัจจัยทั้งสี่ ไม่กิน ไม่อยู่ อะไร ๆ ก็ห้ามไม่ได้ เหมือนลอยคออยู่ในทะเล จะหาเกาะหาแก่งเป็นที่พักที่อาศัยก็ไม่มี ในที่สุดก็เห็นว่า สิ่งนี้ไม่น่ามี น่าเป็นอีก

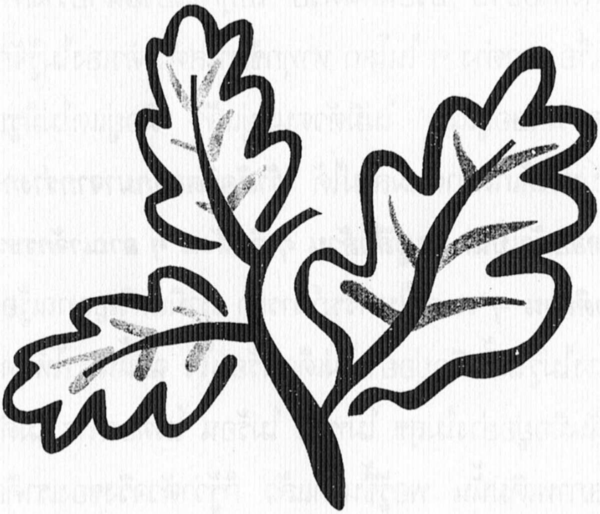
ชีวิตนี้ถ้าแยกเป็นส่วนย่อย ๆ แล้วจะเห็นว่า ไม่มีตัวมีตน สมมุติว่าร่างกายนี้กระจายออกไป ๓๒ กอง เป็นกระดูก เป็นเนื้อ เป็นตับ เป็นไต เป็นกอง ๆ ไปจะเห็นว่ามันประกอบกันอยู่ ไม่เป็นตัวเป็นตน เป็นกลุ่มย่อย ๆ ที่มีแต่จะสลายไป และปัจจุบันก็กำลังสลายอยู่ แต่พอเรามองรวม ๆ แล้ว ก็เห็นเป็นตัว เป็นตน มันจึงไม่มีตัวเรา ของเรา แล้วเราจะไปห่วงไปใยใคร ตัวที่ไปห่วงไปใย ก็ไม่รู้ว่าห่วงใยใคร

ห่วงใยร่างกายหรือ หรือจะไปห่วงความรู้สึกของตัวเอง ความรู้สึกของตัวเองก็ไม่มีรูปร่างมีตัวมีตน จะไปห่วงร่างกายหรือ ร่างกายมันจะแตกจะดับ มันก็ไม่ได้ทุกข์ได้ร้อน จิตที่ไปทุกข์ไปร้อนกับร่างกายก็ช่วยอะไรร่างกายไม่ได้ จิตเองก็ไม่มีตัวมีตน มองลักษณะแล้วก็ไม่รู้ว่าใครจะห่วงใคร ตัวตนเราก็ไม่มีไม่รับรู้ไม่สนใจในความมีความเป็นทั้งหลาย อะไรๆ ไม่รับรู้ทั้งหมด ไม่อยากรู้เรื่องรู้ราว เลิกอารมณ์หมด หมดจิต หมดใจ หมดอารมณ์ หมดธุระและหน้าที่ หมดการไขว่คว้า คำนึงถึง สุขก็ช่าง ทุกข์ก็ช่าง พ้นอดีต ปัจจุบัน อนาคต นั่นแหละคือสำเร็จ พร้อมด้วยเหตุ ด้วยผล แล้วก็หยุด คิดเสร็จ รู้เสร็จ ละเสร็จ สงบเสร็จ เสร็จกิจ เสร็จการทำงาน

เมื่อพิจารณาอารมณ์ให้แจ่มแจ้ง เหมือนกับจิตพูดกับจิต พูดกับตัวใน เอาจิตสื่อสารจิต ***ทุกคนมีรู้ ไม่ใช่รู้ตัวนอก ที่รู้นั้นมันรู้ข้างใน ข้างนอกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ อย่าไปสนใจกับสิ่งถูกรู้ สิ่งถูกรู้นั้นเป็นเป้าอารมณ์ เหมือนผู้ทำกับผู้ถูกกระทำ ผู้รู้เป็นตัวเหตุ ตัวถูกรู้เป็นตัวผล*** อย่าไปสนใจ อย่าไปแก้ปัญหากับสิ่งที่ถูกรู้ ตัวที่ไปรู้นั้นคือตัวสำคัญ พยายามหาตัวจริงของเรา ชีวิตจริงของเรา ใครบอกว่ามีตัวมีตน ใครบอกว่าเรา ใครบอกว่าชีวิต ใครบอกว่าฉัน ใครบอกว่าท่าน พยายามหาตัวรู้ให้พบ นี่แหละคือตัวสำคัญ ตัวนามธรรม ส่วนร่างกายนั้นเหมือน

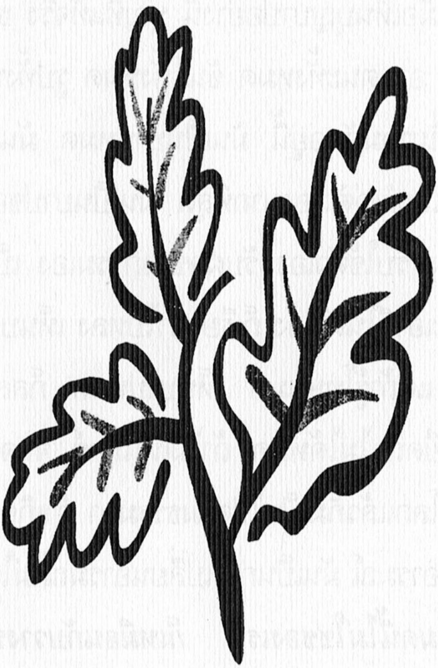
เอารูปเงาะเป็นใบ้เป็นบ้ามาสวมใส่ไว้ ไม่รู้เรื่องรู้ราว ให้มองเห็นตัวจริงคือวิญญาณธาตุ

ทำไมคนเราไม่เห็นคุณค่าในตัวเองของเรา ทำไมไม่รู้จักตัวเอง เขาไม่มีรูปร่างมีตัวมีตน ไม่ต้องกินต้องอยู่ ไม่ต้องนุ่งต้องห่ม ไม่รู้จักเจ็บจักไข้ เพราะมันไม่มีรูปร่างตัวตน แต่พอร่างกายเจ็บ เจ็บแทนด้วย ร่างกายป่วย ป่วยแทนด้วย ไปทุกข์ไปร้อนกับร่างกาย ไปทุกข์ร้อนกับเรื่องราวต่าง ๆ ในโลก หาทุกข์มาใส่ตัว ตัวเองไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าตัวเองวิเศษอยู่แล้ว ไม่มีตัวตนอยู่แล้ว มีอยู่แต่ไม่มีรูปร่างตัวตน อะไรก็ไปทำให้เกิดบาดแผลไม่ได้ ***ถ้าตัดจิตออกมาจากร่างกาย เราจะเห็นจิตลอยตัวเป็นความรู้สึกล้วน ๆ จิตล้วน ๆ อาณาจักรธรรมล้วน ๆ ธรรมชาติล้วน ๆ*** เราอยู่ในครรภ์มารดา เรามีแต่วิญญาณรู้อยู่ ร่างกายมีอยู่อย่างไม่รู้ไม่ชี้ มีอยู่อย่างไม่เดือดร้อนใจ ฉะนั้นเราให้จิตกลับไปอยู่ที่เดิม ฉันมีอยู่อย่างไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน ไม่ต้องการ ไม่ดิ้นรน ปรับจิตไปสู่สภาพเดิมนั้น พอรู้ขึ้นมาแล้ว ก็รู้ว่าตัวจริงของเราคือจิตรู้นี่เอง เราไม่เห็นค่าตัวเองไปหลงในเปลือกที่ห่อหุ้ม ถ้าเราเข้าใจตัวนี้จะทำให้ทุกข์อื่นไม่มี ทั้งหมดนี้คือรู้จักคุณค่าชีวิต



รู้บุญรู้บาป

การสมมุติดีหรือชั่ว บุญหรือบาป เปรียบเหมือนสมมุติว่ามือนี้บุญ มือนี้บาป แต่ก็ใจอันเดียวกัน แล้วก็จะเอาบุญมาละบาป มันละกันไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อเห็นบุญบาปอย่างนี้ บุญที่แท้จริง ธรรมที่แท้จริง สิ่งที่มีที่เป็นทั้งหมด อายตนะทั้งหมด ขันธ์ทั้งหมด รูปทั้งหมด นามทั้งหมด ธาตุทั้งหมดที่มากุมกันอยู่นี้ มันเป็นบาปหมด มันเป็นของหนักหมด มันเป็นภาระใหญ่แก่ตัวเองมากที่สุด มันเป็นบาปของตัวเอง ตัวเองก็ต้องเสวยตัวเอง รับใช้ตัวเอง รับผลของกรรมเอง เป็นสภาพทุกข์หมด ถ้าเราไปยึดจะเอาดีในตัวเอง ก็เรียกว่าไปหลง เห็นบาปว่าเป็นบุญ เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข แต่ถ้ารู้โทษหมด เห็นบาปหมด ก็สละทิ้งมันหมด เห็นเป็นทุกข์หมด ยึดถือไม่ได้หมด ถ้าไม่เห็นทุกข์ จิตจะไม่ถอนจากโลก ถ้าจิตถอนจากโลกแล้วก็มีเป็นไปตามธรรมดา ถ้าเกิดทุกข์อีกก็เท่ากับเอาอารมณ์ไปแก้อารมณ์ มันเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ไม่ใช่การแก้ทุกข์ ***เมื่อเรารู้ว่าทุกข์ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ของเรา ก็เหมือนกับวางทุกอย่างหมด เปรียบเหมือนหาบสองหาบ พอเห็นหาบข้างนี้หนักก็เอาของมาใส่อีกข้างถ่วงกันไว้ พอเห็นข้างนี้หนักก็เปลี่ยนมาใส่อีกข้างย้ายไปย้ายมา แต่ก็หาบอยู่อย่างนั้น ต้องวางทิ้งมันทั้งหาบเลย ไม่ใช่ของเราหมด ไม่ต้องไปหนี ไม่ต้องไปหาทางพ้น มันต้องดับหมด ต้องตายหมดอยู่แล้ว***



รู้พลังจิต

มีเรื่องในคัมภีร์ชาดกอยู่ว่า พระพุทธเจ้าได้ไปเทศน์โปรดพระญาติซึ่งป่วยเป็นโรคเรื้อน โดยแสดงธรรมะให้เห็นถึงสภาวะร่างกายอันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แยกให้เห็นร่างกายไม่ใช่จิต จิตก็ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายเป็นแค่เรือนอาศัย ให้แยกจิตออกจากร่างกาย จิตก็เป็นส่วนหนึ่ง ไม่มีตัวและไม่มีตน จิตไม่ได้มีบาดแผล ไม่ได้เป็นโรคเรื้อนผุพองแต่อย่างใด จิตบริสุทธิ์เป็นเอกเทศต่างหาก ร่างกายก็ไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ให้สละละทิ้งเสีย อย่าไปยึดถือ อย่าไปน้อยเนื้อต่ำใจ คนธรรมดาทุกคนข้างนอกอาจจะไม่เหมือนกัน แต่ข้างในมีทุกสิ่งเหมือนกัน ควรจะแยกจิตออกไปให้พ้นจากสภาพร่างกายอย่างนี้ ***อย่าปรารถนามีร่างกายอีก ไม่ว่าร่างกายชนิดไหน อย่าปรารถนามีจิต เพราะมีจิตก็ต้องมีกาย มีกายก็ต้องมีจิต ไม่ปรารถนาทั้งกายทั้งจิต ไม่ต้องมีความเศร้าหมองใด ๆ สละกาย สละจิต เสียให้สิ้น***

พระญาติก็เห็นแจ้งในธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดง มีจิตใจที่ปลอดโปร่งโล่ง หลุดพ้น บรรลุธรรม เห็นแจ้ง ไม่มีความหวั่นไหวใด ๆ จิตมีความปลอดโปร่ง สว่างไสว ด้วยพลังของจิตที่เบิกบาน รู้แจ้งธรรม เป็นพลังให้แผลพุพองตามร่างกายแห้งหายไปหมด

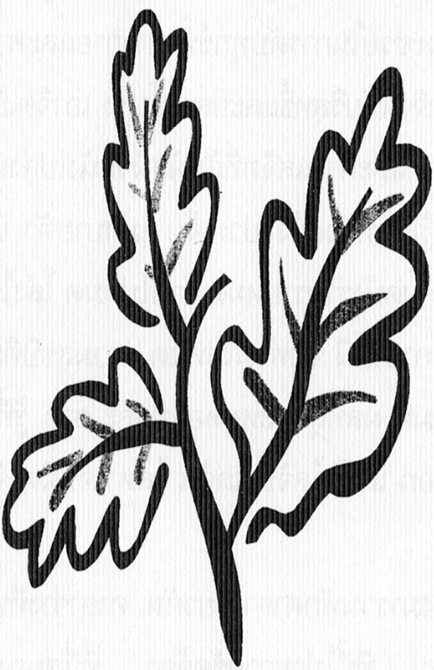
จากชาดกนี้แสดงว่า ธรรมอาจจะเป็นเครื่องรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ธรรมในแนวแห่งการปล่อยวางนี้ จิตหลุดพ้น รุ่งโรจน์ เพียงสมาธิอย่างเดียวก็ยังไม่เพียงพอ ต้องสะกดบังคับ จะหายได้บางโรค ลำพังปัญญาวิปัสสนาอย่างเดียวก็ไม่เพียงพอ แต่การปล่อยวาง และความปลอดโปร่งนี้ จะบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะถือว่า***กิเลสตัณหาและอุปาทาน โมหะ อวิชชา ทิฏฐิมานะต่าง ๆ นี้ถือว่าเป็นโรคใจที่ร้ายแรง เป็นความผิดปกติของใจ เรียกว่าเป็นโรคทางจิตทางอารมณ์*** เมื่อเราทำลายส่วนเกินของใจออกไป มันก็หายจากโรคภัยบางอย่าง เช่น โรคประสาท โรคสมอง โรคหัวใจ โรคความดัน เป็นต้น จะเป็นโรคที่เกิดจากทางจิต มีสาเหตุมาจากจิต การรู้แจ้งในทางธรรม การปล่อยวางมีส่วนช่วยให้โรคทางใจทั้งหลาย บรรเทาเบาบางลงได้

ตามแนวทางการปฏิบัติธรรมนั้น ขั้นพื้นฐานคือศีล ซึ่งเป็นการสำรวม ต่อมาเป็นภาคสมาธิ จิตอยู่กับตัว รู้จักจิตอยู่กับจิต รู้เหตุผล แยกกายแยกจิตออกไป รู้คุณ รู้โทษ และสละออก ต่อมาเป็นภาควิภาควิจารณ์ เรียกว่าวิปัสสนา ขั้นสุดท้ายสงบแล้ว รู้แล้ว แจ่มแจ้งหมดแล้วด้วยเหตุด้วยผล . พร้อมที่จะเสียสละและปล่อยวางที่จะหยุดเจตนากรรม เรียกว่าขั้นวิมุติหลุดพ้น ขั้นสำเร็จรูป

สรุปก็คือสิ่งที่เราควรมีบ่อย ๆ หรือมีประจำ คือการฉายแสงหรือฉายความรู้สึกจิตวิญญาณของเราให้เบิกบาน รุ่งโรจน์ ปลอดโปร่ง ฉายขึ้นเบื้องบน ไม่ใช่เป็นการเข้าฌาณ แต่เป็นการเปล่งรัศมีสีแสงของจิต ให้ความเจิดจ้ามาอยู่ที่ใบหน้า มีความรู้สึกว่ามีรัศมีสีแสงท่วมไปทั้งร่างกาย จะช่วยในการดับทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต

การทำจิตให้บริสุทธิ์และปลอดโปร่ง เอาจิตเป็นรัศมี จะทำให้รู้สึกว่ากระแสเลือดและกระแสจิตที่สัมผัสผิวหนังเปล่งปลั่งขึ้นมา ถ้าไม่ปรุงแต่งทำจิตจะรู้สึกเหี่ยวแห้ง ปวดเจ็บ ไม่สบายตัว ถ้าจิตพุ่งเต็มที่รัศมีสุกปลั่งท่วมตัว บดบังร่างกายหมด ข้ามไปหมด โล่งไปหมด จิตขึ้นเต็มที่เหมือนกับร่างกายไม่มี จิตท่วมไปหมด ความสุขปิติก็ท่วมไปหมด อุเบกขาก็ท่วม ฟูเต็มที่ ผลที่สุดจะหยุดอยู่ที่สละ ขาด รู้ที่สุด หยุดปรุงแต่ง เบ่งบานรัศมีออก แต่ถ้าไล่จับ ไล่ค้น ไล่หา จับผิด จับถูก ก็จะได้ผลน้อย

เราลองมารวมพักศาลาเดียวกัน ศาลาว่างที่ปลอดภัย ที่นี่ไม่มีอะไรเบียดเบียน ที่นี่ไม่วุ่นวายขัดข้อง ที่นี่สมองไม่ต้องใช้งาน สมองโล่ง สมองว่าง ทำความรู้สึกให้เป็นอันหนึ่ง อันเดียว แล้วก็เปล่งแสงออก อิสระเสรีภาพ ไม่ได้อยากได้สิ่งใด รู้สึกพอดี เสมอตัว มีเรี่ยวแรงแค่ไหน เปล่งให้สว่างสุดขีด เปล่งความผ่องใส ให้เลือดท่วมหน้าในความรู้สึกของเรา เป็นการชุบชีวิตให้มีพลัง

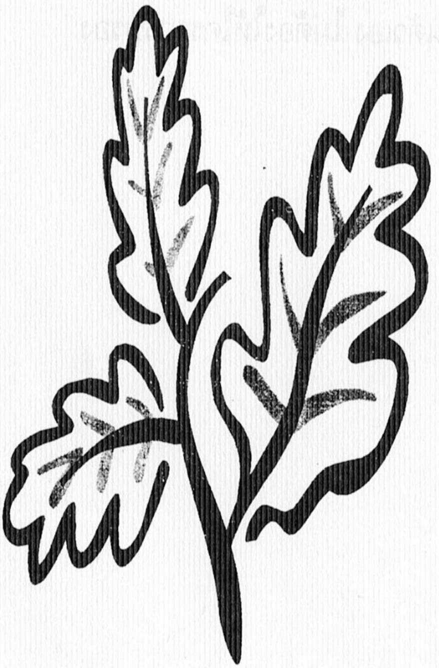


รู้อย่างชัดแจ้ง

เมื่อรู้แล้วไม่เห็นมีโลก และมีธรรมที่ตรงไหน มันคือชีวิตจริง ไม่มีการแบ่งแยกโลก แบ่งแยกธรรม ไม่มีสามัญชน ไม่มีอริยะหรือคนเหนือคนขึ้นมา มันอยู่บนพื้นเดียวกัน เสมอภาคกัน แต่ใช้ประโยชน์ให้เป็น เหมือนพลิกหลังมือเป็นหน้ามือ เราเป็นผู้ชนะแล้ว สำเร็จการงานแล้ว ธุระของฉันเสร็จแล้ว งานส่วนตัวของฉันเสร็จแล้ว อะไรไม่เกี่ยวกับฉันแล้ว ร่างกายก็เป็นเรื่องของร่างกาย จะทำอะไรให้มันดีกว่านี้ก็ไม่ได้ หรือจะให้มันเสื่อมไป หลงไปกว่านี้ก็ไม่ได้ มันคงที่ของมันอยู่ เสื่อมก็ไม่เป็น เจริญต่อไปก็ไม่เป็น มันมีของมันแค่นี้ จึงบัญญัติทางสายกลาง ไม่ใช่ตั้งทางสายกลางอะไรขึ้นมา มันเป็นกลางของมันเอง อยู่กลางใจ กลางแผ่นดินโลก กลางอยู่ข้างใน จนร่างกายไม่มีอำนาจ มีแต่สว่างจากภายใน พอสว่างเต็มที่ ร่างกายก็หาย จิตมีความรวดเร็วที่สุด เปลี่ยนทันทีก็ถึงธรรมทันที สิ่งนี้คือการมีพละกำลัง กล้าหาญชาญชัย ต่อไปนี้มันจะมีอัตตา หรืออนัตตา มีตัวมีตนก็ช่าง ให้ใส่ใจว่ามีจิตอย่างเดียว อย่าไปใส่ใจว่ามีรูปมีร่าง ไม่ใส่ใจคอยควบคุมความคิด มันจะฟุ้งซ่านคิดไปมากมายก็ช่างมัน ขอให้ความรู้แจ้งชัดเจนสว่างไสว ไม่มีความมืดจะมากลบมันได้ มันสว่างตลอดกาล

จิตนี้ถ้าเข้าให้ถึงจิตจะเห็นว่ามันเป็นตัวสว่าง สว่างจนสามารถกลบทุกข์ กลบอารมณ์ กลบเกลื่อนความเศร้าหมอง มีแต่ความแจ่มใสเป็นสภาพ มันมีตาเดียวเหมือนดวงอาทิตย์ แต่มีตาเดียวนี้เหมือนกับมีร้อยตาพันตา มีตารอบทิศ รู้ทุกสิ่ง มีแต่รู้ จะทำให้มันมียิ่งไปกว่านี้ก็ไม่ได้ ในความรู้นั้นมีความสว่าง เจิดจ้าสีสรรค์อิ่มเอมเปรมปรีดิ์ พร้อมเป็นของสำเร็จรูปอยู่ในตัวมันเอง ที่สำคัญคือ อย่าเอาร่างกายมาพ่วงจิต ***จิตนี้เป็นของสว่างไสวอยู่แล้ว ไม่ใช่ไปทำให้มันสว่างไสว ไม่ต้องอาศัยพลังอะไรทั้งหมด ให้เห็นว่าธรรมชาติของจิตสว่างไสวอยู่แล้ว มีหน้าที่คือรู้ รู้สิบทิศ*** ไม่ใช่ว่าเนื้อหนังหรือสมองจะมาบังจิตได้ ให้เห็นแต่จิตอย่างเดียว อย่าใช้คำว่าฉัน ฉันคือเอาร่างกายมาเป็นตัวแทนพูด ไม่มีร่างกาย มีแต่จิตล้วน ๆ ความรู้สึกล้วน ๆ คำพูดแต่ละคำก็มากระทบจิต ไม่ใช่กระทบหู ในที่ว่างไม่มีแสงสว่างอยู่แล้ว ต้องมีแสงอาทิตย์ให้ความสว่าง เห็นจิตมีความรู้ในที่ว่างที่สว่าง จนตาไม่มี หูไม่มี ร่างกายไม่มี อิทธิพลใด ๆ เดิมอิทธิพลของรูปร่างกายมันใหญ่คับโลกบดบังจิตไม่มีอำนาจเลย แต่เมื่อรู้แล้วจิตจะมีอำนาจคับโลก ไม่ให้รูปธรรมมามีอำนาจ จิตจะกลบหมด เหมือนน้ำขึ้นเปี่ยมเต็มที่แล้ว จะกลบตอหมด แต่ถ้าน้ำลด เปรียบเหมือนจิตมันแห้ง เหลือแต่รูปธรรมหาจิตไม่เจอ ทุกข์จะกลุ้มรุมจิต เปลี่ยนสภาพหมดเลย หาจิตไม่เจอ จิตรู้เหมือนน้ำท่วมฟ้า ท่วมสมอง หาตา หาหู ไม่เจอจมอยู่ใต้น้ำหมด รัศมี

ของจิตมีแต่รู้กับว่าง ที่ว่างนั้นถ้าเอาจิตรู้แผ่ไปทั่วในที่ว่าง ที่ว่างนั้นก็สว่างไปรอบทิศ เหมือนเปิดโลก ต่อไปนี้จะทำงานอะไรก็ทำให้เต็มที่ จิตมันเป็นนายเต็มที่แล้ว ร่างกายเป็นทาสของจิต ไม่ต้องกลัวว่าจิตจะโง่จะหลงได้อีก จะบอกตัวเองได้ว่า ฉันพอแล้ว ฉันเต็มที่แล้ว ต้องบอกตัวเองได้ เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ต้องให้ใครมารับรอง



รู้จุดยืน

จิตเป็นสิ่งที่อยู่ง่าย อยู่ใกล้ ***ถ้าดูตัวเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ประโยชน์จากตัวเองเป็น คือเรียนจิตออก บอกจิตได้ ใช้จิตเป็น ให้ประโยชน์สุขในตัวเอง*** สามารถเนรมิตอะไรได้ สร้างสรรค์อะไรได้ สร้างอาหารให้จิต ให้จิตอิ่มใจ ให้เฟื่องฟูปิติปลอดโปร่งได้ เปลี่ยนอารมณ์นั้นเป็นอารมณ์นี้แต่ไม่เสียรูปเสียร่าง จิตจึงเป็นสรณะของเรา เป็นที่พึ่งที่นำทาง เป็นจุดยืน เป็นครูของเรา มันจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตตัวเอง เมื่อเราได้จิตของเรา อยู่กับจิตของเรา หมดภาระที่จะต้องไปแต่งจิต ปรับปรุงจิตแล้ว ทำจิตให้แจ่มใส

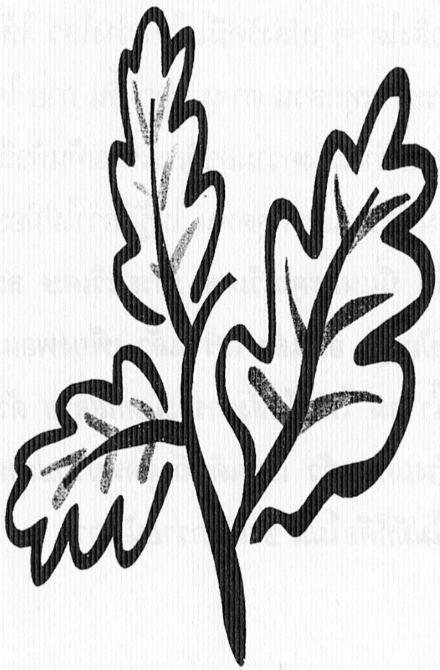
สมมุติว่าจิตเราเป็นดาวดวงหนึ่งที่ไม่มีหน้าที่อะไรเลย นอกจากส่องแสงสว่างไสวอย่างเดียว มีความเจิดจ้าอยู่ในนั้น มีความอิ่มตัวเบิกบานอยู่ในนั้น มีแสงสีรัศมีอยู่ในนั้น หลับตาก็แจ่มใส ลืมตาก็แจ่มใส มีความพอดีอยู่ในนั้น เป็นขอบเขตของความสมบูรณ์จริง ๆ มีทั้งความสุข ความสงบ มีรสของความสุข รสของความแจ่มใส รสชาดของความมีชีวิตชีวาที่ดีงาม ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์จากจิต

การทำจิตให้เฟื่องฟูแจ่มชัดเต็มที่ ต้องมีการปรุงแต่งน้อยๆ เป็นการฟื้นฟูสุขภาพจิต ถ้าสุขภาพจิตดีจะฟื้นฟูประสาทสมอง ทำให้ร่างกายพลอยได้รับผลไปด้วย เรียกว่าโลกพลอยได้จากธรรม

เช่นเดียวกัน ถ้าเราเอาจิตไปรับผลจากทางร่างกาย ถ้าร่างกายดี สดชื่น แข็งแรงดี สิ่งแวดล้อมดี ก็พาให้อารมณ์ดีไปด้วย หากเราจะคิดกลับกันบ้าง ถ้าจิตเรารุ่งโรจน์ ร่างกายและประสาทต่าง ๆ ก็จะดีตามไปด้วย ถ้าเราอยู่ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส อยู่ด้วยความเด่นดวง เด่นชัด ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีไปด้วย ดีกว่าจิตที่อยู่เฉย ๆ หรือปล่อยให้อยู่อย่างจะดีหรือจะเป็นอย่างไร ก็แล้วแต่ยถากรรม ตรงกันข้ามถ้าเราทำจิตให้ฟูให้มีพลังแจ่มใสอยู่เสมอ จิตมีอำนาจที่จะส่งผลไปถึงร่างกาย เหมือนถ้าเราปล่อยร่างกายให้อ่อนแอ ไม่มีกำลังจะยกของหนัก เราก็ต้องเกร็งกำลังจิตก็เช่นกัน ***จิตจะเจิดจ้า ต้องมีพลัง มีการเร่ง มีการรวม ปลุกให้ตื่นเร่งพลังเหมือนมีแสงสว่างจนกลบสิ่งอื่นหมด*** สภาพจิตจะมีความโล่งโปร่ง สว่างจากทุกข์ สว่างจากโศก สว่างจากความมัวเมาและอ่อนแอเปรียบเหมือนมหาอำนาจ ไม่ว่ากาย ไม่ว่าจิต ไม่ว่าประสาททุกส่วนจะพลอยมีประสิทธิภาพ เป็นภูมิต้านทาน มีการต่อต้านสิ่งที่เข้ามากระทบจิต ไม่ว่าเรื่องดี เรื่องไม่ดี ก็จะมีภูมิต้านทานที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว มีความสงบสุข ดับทุกข์ได้เด็ดขาด

การแสดงพลังแสนยานุภาพของพลังธรรม หลังจากฟื้นฟูสุขภาพ บำรุงสติปัญญาเต็มที่แล้ว ต้องแสดงความยิ่งใหญ่ให้ตัวเองเห็นเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นตัวเองอย่างเต็มที่ ว่าเราหายจากโรคภัยทั้งหลายตัดมะเร็งร้ายคืออุปาทานออกไปแล้ว มีแต่ความผ่องแผ้วยินดี จิตใจ

เบิกบานสว่างไสว เรื่องอะไรเราจะต้องมาหงอยเหงาเศร้าหดหู่ เมื่อเราตัดศัตรูอุปาทานออกไปแล้ว เรารู้แจ้งหลุดพ้นจากสิ่งที่ผิดแล้ว จิตนี้มีแต่ความบริสุทธิ์และสะอาด ปราศจากสิ่งรบกวนชวนให้อยาก เหมือนเพชรที่ได้เจียรนัยแล้ว มีรัศมีแวววาวขาวกระจ่าง ทุกอย่างคงที่และลงตัว หมดความกลัวสิ่งใด ๆ เปล่งรัศมีใจให้สว่างไสว ให้ความสุขอิสระแผ่ซ่านทั่ววรกายประสานทุกส่วน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกเซลล์อณูของร่างกายได้รับแสงสว่างแห่งความสุขอิสระท่วมท้นทั่วถึง เป็นการชุบชีวิตด้วยอมตะธรรมที่ล่วงรู้และหลุดพ้น ให้รู้สึกว่าไม่มีอะไรจะสุข ไม่มีอะไรจะดีไปกว่านี้อีก ***นี่แหละคุณวิเศษ ธรรมะวิเศษ ละเหตุแห่งทุกข์ได้ ถึงสุขใหม่ด้วยปัญญา อิ่มแล้ว เสร็จแล้ว เพียงพอแล้ว อยู่ยงคงที่แล้ว จนกว่าดิน น้ำ ลม ไฟ คือสังขารจะแตกสลาย ด้วยหมดอายุขัยของมัน ทางได้สร้างเสร็จแล้ว และเดินถึงจุดหมายปลายทางแล้ว แต่ตัวผู้เดินทางไม่มี ไม่มีก็คือไม่มี ซึ่งเรียกว่าอนัตตา***



รู้ชัดการปฏิบัติ

ขั้นแรกเราต้องการความสงบ เมื่อสงบก็เกิดความสุข ต่อไปก็ต้องการความรู้ ต้นสายปลายเหตุ คุณ โทษ บาป กรรม หรือชีวิต การเวียนว่ายตายเกิด ตายแล้วเกิด หรือตายแล้วสูญ จากความรู้ก็จะเห็นโยงใยว่ามันเกิดจากกรรม จากความไม่รู้ ตัณหา อุปาทาน ทำให้ชีวิตหมุนไปเวียนไปไม่รู้จักจบสิ้น เมื่อเห็นความสงบ ความรู้ ต่อไปก็ปรารถนาความหลุดพ้นเป็นขั้นสุดท้าย จะต้องรู้ว่าจะปล่อยวางอย่างไร และจะมั่นใจได้อย่างไรว่ามันจะหลุดพ้น จะมั่นใจได้อย่างไรว่ามันจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

เราจะต้องรู้ก่อนว่าจะทำความสงบที่ตรงไหน เราต้องการความสงบใจ ก็ต้องรู้ว่าใจอยู่ที่ตรงไหน ใจหรือตัวรู้ ตัวรับอารมณ์อยู่ที่ตรงไหน มันรู้สึกตรงไหน เวลาคิดมันคิดตรงไหน มันสุข มันทุกข์ มันรู้สึกอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี มันรู้สึกตรงไหน มันจะรู้ว่าใจเท่านั้นที่จะรู้ใจ ความรู้สึกเท่านั้นที่มันจะรู้สึกของมันเอง พอเราเห็นใจ เห็นความรู้สึกอยู่ตรงนี้ เราจะบอกให้นิ่ง ให้สงบ ให้รู้อยู่ที่นี่อย่าไปไหน จะทำให้เกิดสมาธิรวมตัว คือความไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นอยู่ อยู่มั่นคง รู้อยู่ เห็นอยู่ สงบอย่างเงียบเชียบ สงบอย่างไม่ต้องสะกดและบังคับ ต่อไปก็ขยายอารมณ์ ทำความรู้สึกให้โปร่งใจขึ้น คลายระบายออก โปร่งออกมา

แย้มออกมา ทำใจให้อิ่มเอมเปรมปรีดิ์ เบิกบาน เป็นอิสระ รู้สึกสบาย ไม่มีทุกข์ ต่อไปก็อุเบกขา เหมือนกับการนอนพักผ่อน เฉยไป ๆ จนกว่าจะเพียงพอ แล้วก็เลิกเอง

ต่อไปก็หัดสมาธิลืมตา จะพูด จะทำอะไรจิตก็ไม่เสียร่องรอย ฐานในใจยังมั่นคง ข้างนอกทำอะไร ๆ ไป แต่ข้างในยังสงบอยู่ ไม่เสียร่องรอย เพราะจะทำอะไรก็ทำไม่หมดตัว เวลานอนก็รู้ ตื่นมาก็รู้ สังเกตอารมณ์ตนเอง เพื่อตนเอง พัฒนาตนเอง ต่อไปก็รับอารมณ์ อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี หนัก เบา ก็แยกออกไปต่าง ๆ กัน ทั้งดี ทั้งร้าย ทำให้เห็นจิตทำงาน ***เห็นเรื่องดีก็ดับไป เรื่องไม่ดีก็ดับไป ไม่ต้องดับมันก็ดับเอง หายโกรธแล้วมันก็หยุดเอง ทำดี ทำไม่ดี มันก็หมดเอง จะเห็นว่าเกิดดับไม่เที่ยง จิตก็ไม่เที่ยง อารมณ์ก็ไม่เที่ยง ร่างกายก็ไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้ยั่งยืน ไม่มีอะไรตั้งอยู่ได้ เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไม่เที่ยง ทุกสิ่งมีแต่การเคลื่อนตัว มีการกินพลังงาน เปลี่ยนไป เก่าไป เสื่อมคุณภาพไป เกิดดับหมด***

สิ่งมีชีวิตและวิญญาณแตกหักผุพังไม่เที่ยงหมด ตัวเราก็เช่นเดียวกัน ต้องหมดอายุ จะเอาสุขอะไรกับสิ่งที่ไม่อยู่ยั่งยืน จะเอาดีกับมันตรงไหน จะเอาสุขกับมันตรงไหน เดี๋ยวมันก็ไม่อยู่ พอรู้แจ้งแห่งธรรมแล้วก็จะเห็นว่า สิ่งใดที่เกิดเป็นธรรมดาก็ย่อมดับไปเป็นธรรมดา ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นภาระ ต้องดูแลทุกอย่าง จะอยู่ จะกิน จะ

ทำงานอะไรทุกอย่าง มันเป็นเรื่องที่ต้องบำบัดทุกข์ บำรุงสุขอยู่ตลอดเวลา กินแล้วเสร็จไม่เป็น นอนแล้วเสร็จไม่เป็น ทุกสิ่งทุกอย่างเสร็จไม่เป็น จนกว่าจะถึงลมหายใจสุดท้าย นี่ชีวิตเป็นอย่างนี้ ไม่เที่ยงอย่างนี้ เป็นทุกข์อย่างนี้ ไม่ใช่ของเรา สมบัติอันแท้จริงของเราไม่มี ตัวตนแท้จริงก็ไม่มี ตาก็ใช้ชั่วคราวเดี๋ยวก็ไม่มีตา หูก็ใช้ชั่วคราวเดี๋ยวก็ไม่มีหู หายใจก็หายใจชั่วคราวเดี๋ยวก็หยุดหายใจ เดี๋ยวก็ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่เป็นของเรา เขาไปไหน หายไปจากโลกนี้เสียแล้ว

ภาพชีวิตเป็นอย่างนี้ แล้วจะเอาสุขตอนไหน ก็ไม่เห็นว่าช่วงไหนมันจะสุขแท้จริง มีแต่ของที่ไม่มั่นคงแน่นอน สุดท้ายแล้วก็มาคิดว่าเราจะเอาอีกไหม จะกลับมาสุข มารัก มาหลงอีกไหม ถามตัวเอง มองตัวเอง ก็บอกได้คำเดียวว่า เรารู้แล้ว เราอิ่มแล้ว เราอิ่มชีวิตแล้ว เราไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว ไม่มาเสพสุขกับโลกอีกแล้ว อิ่มแล้ว เพียงพอแล้ว นิพพานเป็นอย่างไรเราไม่รู้ เรารู้แค่เราอิ่มแล้ว เราหยุดแล้ว จะเป็นอะไร ไปที่ไหน เราไม่ต้องการอะไรไปกว่านี้ จบแค่นี้ หยุดแค่นี้ รู้ รู้แล้วก็รู้ว่า เราหลุดพ้นจากความอยากแล้ว เราไม่อยากได้ดีอะไรมากไปกว่านี้แล้ว ไม่มีบุญมากกว่านี้ ไม่อยากรู้ไปกว่านี้ ไม่อยากอะไรอีกแล้ว เราสิ้นอยากแล้ว สุขก็ไม่รู้ ทุกข์ก็ไม่รู้ นิพพานอยู่ที่ไหนเราไม่รู้ เราเฉย เรารู้ว่าทุกข์เราก็หนีไม่ได้ สุขก็ไม่มีจริง เราเฉยเมยต่อโลก เฉยเมยกับทุกสรรพสิ่ง เฉยเมยต่อตัวเอง เฉยเมยต่อจิต เฉยเมยต่ออารมณ์ เรา

อยู่อย่างเฉยเมย เราอยู่อย่างยิ้มเยาะชีวิต ยิ้มเยาะสิ่งที่มีที่เป็น ยิ้มเยาะแผ่นดินโลก โลกนี้เหมือนใยแมลงมุม คนและสัตว์ก็วิ่งมาสู่โลก มาหาสมบัติในโลก หรือเหมือนกับสัตว์ที่เขาขังไว้ในกรง เพื่อจะเอาไปฆ่า แต่ตลอดเวลาก็ทำร้ายกันเองโดยไม่รู้ว่าเขาจะเอาไปฆ่าเมื่อไร สุดท้ายก็ดับหมด

เมื่อรู้ก็สงบกับความรู้ หายอยาก รู้จนหายอยาก สงบ เฉยเมย ***เรารู้ว่าต้องตาย ก็ตายล่วงหน้าเสีย*** สุขเพราะเฉยเมย สุขเพราะไม่หวั่นไหว นี่แหละชีวิต รู้แล้วก็มองภาพตั้งแต่ต้นจนสุดท้าย ตัวเราไม่มีจริง ชีวิตเราไม่ยั่งยืน ไม่เป็นจริง เดี๋ยวก็หายไป เหมือนเป็นภาพเงาเหมือนมีตัวมีตน เดี๋ยวภาพเงาก็สลายหมด มองดูภาพชีวิต อยากได้อะไร อยากหลงอะไร โกรธเกลียดอะไร ไม่ต้องทำร้ายกันก็ตายทั้งโลก รู้อย่างทะลุปรุโปร่ง ก็อยากจะหนี จะหลุด จะพ้น

ไม่มีอะไร จะอยู่ก็ดี จะไปก็ดี ไม่ไปมองใจ ไม่ไปมองศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ไปมองธรรมะว่าอยู่ที่ไหน สุขอยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่ไหน ไปอย่างไม่มีตัวมีตน ไปอย่างไม่มีร่องมีรอย ไม่ใยดีอะไรทั้งสิ้น

รู้สภาวะไม่ปรุงแต่ง

ความไม่ปรุงแต่งแห่งจิต ที่ถูกลิขิตด้วยปัญญา พิจารณาเห็นโทษภัยของตัณหาที่ประกอบกับจิต ทำให้จิตดิ้นรนปรุงแต่ง เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี มีอวิชชาความไม่รู้ไม่เข้าใจในกลวิธีดับทุกข์ ***จิตที่ถูกปลุกให้ตื่น เพื่อค้นหาวิธีดับทุกข์ แต่มีความไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงใช้วิธีการปรุงแต่ง*** ความขยันอย่างกระตือรือร้นเหล่านี้ ก็ยังไร้ผล เมื่อยังไม่รู้เหตุผลว่าความทุกข์นี้มีผลมาจากตัณหา ***จิตปรุงแต่งจิต จึงไม่พ้นไปจากตัณหา*** เมื่อปัญญาวิเคราะห์เห็น ก็จะเปลี่ยนจากความปรุงแต่ง ไปเป็นความไม่ปรุงแต่ง ***ความไม่ปรุงแต่ง คือไม่เอาความอยากความต้องการเป็นหลัก*** อยากได้ อยากดี อยากรู้ อยากสุข อยากหลุดพ้น ความขยันอย่างกระตือรือร้น ก็เปลี่ยนมาเป็นใช้ปัญญา ***เอาความรู้นำทาง เดินทางอย่างมีเป้าหมาย ปัญญากับจิตประกอบกันไป***

การสรุปอะไรง่ายเร็วเกินไปทำให้ขาดความสมบูรณ์ว่าไม่มีอะไรนอกจากนี้อีกแล้ว ทำให้ขาดความก้าวหน้าในทางปัญญา ไม่ถึงที่หยุด แล้วไปหยุด เหมือนขุดรากตัณหาออกยังไม่หมด มันก็จะงอกขึ้นใหม่ สงสัยไม่แน่นอนใจ เหมือนเกาะกุมอะไรไว้สักอย่าง ว่าอันนี้แหละดีที่สุดสำหรับเรา ก็จะเฝ้าดูมันด้วยอุปาทาน ว่าอันนี้แหละดับทุกข์ได้ดีที่สุดสำหรับเรา เหมือนทดน้ำไว้ไม่ให้มันไหล นานไปเขื่อนมันก็พัง ยัง

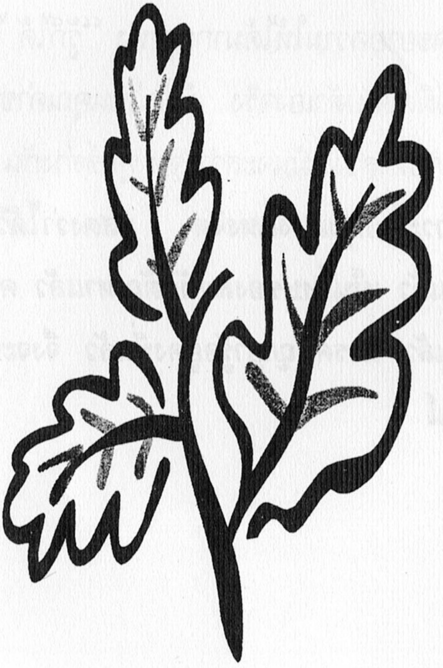
ไม่ใช่ความดับทุกข์ พ้นทุกข์จริง ยังทำอะไรเพื่อตนเองอยู่ ก็ยังมีอัตตาตัวตนอยู่ ยึดอยู่ถืออยู่ มีความไม่รู้จริงอยู่ มีตัณหาอุปาทานอยู่ ***ความไร้ทุกข์ ต้องไร้การปรุงแต่ง แต่ต้องแจ่มแจ้งด้วยปัญญา ไม่ใช่ไปบังคับตั้งใจเอาว่า "เราจะไม่ปรุงแต่ง" ก็ยังปรุงแต่งอยู่ดี มีตัวทำเหตุเพื่อหวังผล ตนเพื่อตน ก็ยังไม่พ้นจากการยึดถือตัวตน***

ต้องสรุปให้ชัดว่า ***จิตรู้มันไม่ได้ต้องการไปนิพพาน ตัณหาต่างหากมันต้องการไปนิพพาน*** เพื่อจะหนีอะไรสักอย่าง เมื่อรู้การกลับกันดังนี้ มันจึงหยุดการปรุงแต่ง โดยไม่ต้องไปควบคุม มันสรุปได้ว่า ความทุกข์ คือตัณหาบวกกับอุปาทาน มันไม่ใช่จิตอย่างเดียว จิตเมื่อไม่มีตัณหาเข้าไปข้องเกี่ยว มันก็อยู่เดี่ยวโดด เหมือนนักโทษที่ได้รับอภัยโทษแล้ว โทษเก่ามีในอดีต แต่ปัจจุบันไม่มีเสียแล้ว ปัจจุบันไม่ปรุงแต่ง อนาคตก็ไม่ต้องห่วงถึง เพราะปัจจุบันมันยืนยันอนาคต ว่าตายแล้วจะนิพพานหรือไม่

ความไม่ปรุงแต่ง ต้องแจ่มแจ้งด้วยปัญญา ความเกียจคร้านไม่ทำงานของปัญญาให้ติดต่อสืบเนื่อง ก็ยากแก่การรู้แจ่มแจ้ง ความมืดสลัวยังปกคลุมอยู่ รู้หรือยังไม่รู้ ก็ไม่อาจจะดูตัวเองออก ก็จะโมเมเอาว่า เราคือคนดี แบบโลก ๆ มันก็ยังไม่ใช่ความรู้แจ้ง และหลุดพ้นอย่างแท้จริง

อีกประการหนึ่ง คือความไม่ค่อยเป็นตัวของตัว มัวแต่ว่าต้องให้ผู้อื่นนำทางอยู่เรื่อย ฟัง ๆ ผู้อื่นเอา แล้วก็คล้อยตาม ไม่รู้จักใช้ปัญญาของตัวเอง ชอบฟังปัญญาความคิดเห็นของคนอื่น ก็จะไม่ค่อยก้าวหน้า ช้าและล้าหลัง ต้องตั้งใจเอง เพื่อรู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง ฟังผู้อื่นบ้าง แต่เอาไปคิดขยายความให้ได้มากกว่าฟัง "รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้" ก็ยังไม่รักตัวเอง รับผิดชอบตัวเองจริง ยังไม่เห็นคุณค่าของปัญญาที่รู้จริง เหมือนตาบอดกับตาสว่าง มันจะสว่างจากทุกข์ต่างกัน

สิ่งสภาวะไม่ปรุงแต่งแห่งจิต แสดงว่าได้วิเคราะห์ด้วยหลักการ ๔ รู้ทุกข์แล้ว เห็นโทษของสมุทัยตัณหาแล้ว ความปรุงแต่งของตัณหาหมดไปแล้ว มรรคปัญญารู้อยู่คงที่แล้ว จึงจะหยุดการปรุงแต่งได้อย่างสมบูรณ์



รู้การสละขาด

การหลุดพ้น ไม่ใช่ว่าจะต้องทำอารมณ์หลุดพ้นอยู่ตลอดเวลา เราพิจารณาได้ทุกอย่าง ทุกขั้น ทุกตอน เราทดสอบได้ ไม่ติดแจอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง ให้รู้ตลอดสาย ครบวงจร แต่ข้อสำคัญให้มันต่อท้ายทำให้สมบูรณ์ เหมือนกับทรงเครื่องเสร็จ แล้วก็สวมมงกุฎ ให้สำเร็จรูปเรียบร้อย ให้มันโพล่ง เบิกบาน ใสออกไป อย่าให้มันซึม ต้องจ้า ต้องแจ้ง ถ้าซึมเมื่อไรก็หมายความว่าเราอุปาทานในร่างกาย ยึดความแก่ความเจ็บ ความตาย สังเวชอยู่กับร่างกาย แล้วร่างกายมันรู้เรื่องรู้ราวอะไรด้วย มันเป็นวัตถุที่ไม่มีความรู้สึก พ้นก็พ้นจากร่างกาย พ้นจากจิตด้วย พ้นจากอารมณ์ พ้นโลกทั้งโลก เบิกบานแจ่มใส

จิตมันเป็นสิ่งไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ถ้าเราไปสนใจว่าเราดีเรายังไม่ดี ยังเผลอ ยังหลง ไม่ต้องไปสนใจ ยกมันข้ามไป จะดีจะชั่วสุข ทุกข์ สงบหรือไม่สงบ เลิกมันทั้งหมด ตายมันทั้งหมด ล้างมันทั้งหมด วางเสีย ส่งคืนทั้งหมด ยกทิ้งทั้งหมด จะไปมีปมด้อยเรื่องจิตเรื่องอารมณ์ ความโง่ ความฉลาด เราทำได้ เราทำไม่ได้ คนอื่นเขาเก่งกว่าเรา ติตัวเอง ชมตัวเอง ลงโทษให้กับตัวเอง สิ่งเหล่านั้นต้องเลิกให้หมด เพราะอย่างไรมันก็ต้องทิ้งหมด ไม่มีอะไรจะวิเศษ เลิกให้หมดตายเวลานี้ เปล่าเวลานี้ เห็นความเป็นอิสระ ไม่ไปยุ่งไปเกี่ยว ความรู้สึก

มีอย่างเดียว คือเลิกต้องเห็นความข้ามพ้นให้ชัดเจน ฉันสุขหรือ ฉันทุกข์หรือ ฉันไม่อยู่คงที่หรือ ถ้าคิดขึ้นมาเมื่อไร เลิกทันที ฉันอิสระแล้ว เห็นตัวรู้อย่างเดียว ธรรมะก็ไม่เอา ตัวเองก็ไม่เอา เห็นว่างได้ชัด สมองโปร่งโล่ง อยู่เหนือโลก พ้นออกมาแล้ว สละทุกอย่างหมด เราก็มีค่าเท่ากับดิน อากาศมันเงียบ ดินก็เงียบ น้ำก็เงียบ มันโลภ มันโกรธ มันหลงใหล มีอดีต ปัจจุบัน อนาคตไหม เงียบเชียบว่างเปล่า ทำไมเราไม่อายมันบ้าง อยากจะทะเยอทะยาน อยากจะเป็นเจ้าของแผ่นดินโลก โลกก็ไม่รู้เรื่องราวอะไร จะไปเอาอะไรกับมันได้ แล้วใครทุกข์ เราเองก็ทุกข์โศรกเศร้าเสียใจ น้ำตาไหลหยดลงแผ่นดิน แล้วดินมันรู้เรื่องอะไรไหม น่าจะอายมันบ้าง เราจะต้องนอนอยู่กับดิน เป็นเพื่อนกับความเงียบ กับดิน กับน้ำ อากาศ โลกจะแตกสลายอย่างไร ดิน น้ำ อากาศ ก็ไม่มีทุกข์มีร้อน มองเห็นแล้วว่าไม่มีตัวมีตน ไม่มีเราเพื่อเรา

เรารู้อยู่กับรู้ อารมณ์มาก็หายไป กระทบมาก็ตกไปเอง ดีต่อไปหน่อย ให้ทำความรู้สึกว่าเลิก เราเลิกพูดเรื่องตัวเอง เลิกใส่ใจคำว่าตัวเอง เลิกใส่ใจเรื่องได้ เรื่องเสีย เรื่องดี เรื่องไม่ดี เรื่องอารมณ์ ขอให้หลุดพ้นสักครั้ง ไม่มีอะไรจะพูดถึง ไม่มีอะไรจะหวั่นไหว ไม่มีอะไรจะใส่ใจเพิกสำหรับตัวเอง คำพูดที่พูดกับตัวเองคือ ฉันได้เลิกกับเขาแล้ว ฉันได้ตัดขาดจากเขาแล้ว ทำความรู้สึกให้ชัดเจน สมองโปร่งโล่ง ไม่ได้ซึม ไม่ได้เศร้า ไม่มีธุระจะไปทุกข์ไปร้อนอะไร ไม่ไปจับผิด ดูผิด

ดูถูก ไม่ไปดูเหตุ ดูผล ว่าผลมันเป็นอย่างไร เหตุมันเป็นอย่างไร เลิกแล้วมันก็หมดไป เกิดความสุข ความสุขเกิดจากการหลุดพ้น เรียกว่าวิมุติสุข ถ้าระลึกถึงธรรมรู้ธรรมอยู่ เรียกว่าผาสุขธรรม ถ้าสมาธิก็เป็นญาณสุข รู้แล้วก็เพลินกับตัวเอง เพลินไปวัน ๆ แต่วิมุติสุข คือรู้แจ้งชัดเราเป็นผู้เปล่า ผู้แจ่มแจ้ง ตนเองอิ่มเพียงพอแล้ว ความรู้สึกว่าเราพ้นแล้ว เห็นว่าโลกโดยรอบเงียบสงัดอิสระ เห็นอาณาจักรอิสระ มันไม่ไปไม่มา ไม่มีเรื่อง มีราว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่สัมผัสอยู่โดยรอบ ก็ไม่อนาทรร้อนใจ นี่ข้างนอก แต่ข้างในเราก็รู้พร้อม เข้าถึงธรรมชาติ คืนให้ธรรมชาติ รู้สึกว่าทุกสิ่งเราไม่ได้เป็นเจ้าของอะไร เราไม่ต้องมองว่ามันผิดมันถูก คือถ้าเรามองเข้าไปหาจิต ดูว่าอะไรมันผิด มันถูก แล้วอะไรมันจะตอบได้ ***ถ้าเราไปค้นหาว่าจิตของเราใช้ได้หรือยัง มันก็ไม่มีบัญญัติ ไม่มีคำพูด แต่มันก็มีเราอยู่นั่นแหละ ตัวเรา เรานิ่ง เราเฉย มันคนละอย่างกัน มันต้องเลิกออกไปเสีย มันตรงกันข้ามกัน เลิกแล้วไม่มีอะไรพูด ไม่ได้ไปดูมันนิ่ง มันสงบ เราเลิกแล้ว เราโล่งโปร่ง เราเลิกแล้วเราเบา เราวางแล้วไม่มีธุระปะปังอะไร ทิ้ง คำว่าทิ้งมันหมดเรื่อง*** แล้วลองสังเกตดูว่า อย่างนี้มันสุขไหม อย่างนี้มันเบาไหม อย่างนี้มันดีไหม เรียกว่าสุขที่เหนือสุข ข้ามจากสุข จากทุกข์ไป ข้ามจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไป ข้ามจากทุกสิ่งทุกอย่าง ข้ามไป พ้นไป อย่างนี้เรียกว่า ภพสาม ทิ้งหมดแล้ว นรกก็ทิ้ง สวรรค์ก็ทิ้ง พรหมก็

ทิ้ง เทพภพ รูปภพ อรูปภพ ก็ทิ้ง เรียกว่าทิ้งภพสาม ภพในขณะนี้จิตแต่ละขั้นละตอนนี้ทิ้งจิตหมด ไม่มีอะไรเหลือ เรียกว่าข้ามจากโลกสามได้ ข้ามจากภพได้

ธรรมะที่แท้จริงมีอยู่เรื่องเดียว คือพ้นกับไม่พ้น ถ้าพ้นก็เกิดการเปลี่ยนแปลง ศีล คือการสำรวมเพื่อการหลุดพ้น ไม่ใช่สำรวมเข้ามา สำรวมเพื่อความหลุดพ้น สมาธิก็ส่งออกเพื่อความหลุดพ้น ปัญญาก็รู้ความหลุดพ้น ผลของมันคือว่างเปล่าจากทุกข์ จุดที่แท้จริงมีอยู่จุดเดียวที่เห็นชัดในปัจจุบัน นอกนั้นไม่ใช่หมด ใครพ้นออกไปได้ ใครเลิกออกไปได้ เรียกว่าดับทุกข์ได้อย่างวิเศษ ทุกข์มันจะดับได้ต้องไม่มีทุกข์ให้ดับ ถ้าเห็นมีทุกข์แล้วต้องไปดับ มันดับไม่ได้ ***ทุกข์อยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่จิต จะไปดับทุกข์ต้องไปดับที่จิต ถ้าไม่มีจิตจึงจะดับทุกข์ได้ ต้องไม่มีจิตมีอารมณ์ ถ้ามีจิตจะไม่ให้มีทุกข์ไม่ได้ เมื่อข้ามจิต ข้ามอารมณ์ ทุกข์ก็ไม่มี***

นิพพาน ไม่ได้พูดถึงอนาคต วันหน้า เดือนหน้า ปีหน้า นิพพานขณะที่รู้ ก็จะพ้นทุกข์ขณะที่รู้ นิพพานอยู่กับปัจจุบัน มันมีความหมายว่า ทุกสิ่งมันสมบูรณ์อยู่หมดแล้ว จึงไม่ต้องไปแตะต้องหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไข รู้ว่าสภาพสิ่งนี้มันเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัยหมด แก้ไขไม่ได้หมด จะต้องผิดหวัง จะต้องล้มละลาย แล้วก็เลิกออกไปหมดไม่ไปยึดถือ พ้นออกไป ไม่ปรารถนาว่าจะให้กลับมาเป็นอย่างนี้

อีก ศีลก็มีศีลที่ไหน ศีลก็สมมุติว่าศีล ทำจิตอย่างนั้นอย่างนี้ก็ไปสมมุติว่าเป็นสมาธิ ตัวเองสมมุติว่ามีตัวเองก็ไปสมมุติว่ามีปัญญา มันมีศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ผล นิพพาน ที่ไหน ตัวเองมีแต่ชีวิต มีแต่กาย มีแต่จิต ถ้าไม่มีบัญญัติ มันก็ไม่มีชื่อว่าอันไหนรูป อันไหนนาม มันมีแต่สิ่งหนึ่งที่มีความรู้สึกรู้ ตัดสมมุติบัญญัติหมด โลกก็ต้องหลุดพ้น ธรรมะก็ต้องหลุดพ้น พ้นจากโลก พ้นจากเรื่องราว ธรรมะมีอยู่สองคำเท่านั้น คือ พ้น กับ ไม่พ้น (สภาวะพ้นเหมือนกับการฉายไฟออก ไม่ใช่ฉายกลับเข้ามาดูจิต)

วิธีการหนึ่งซึ่งเราจะรวบรัด ให้ล่วงพ้นได้รวดเร็ว คือการสละหมด ในวัฏจักร กิเลส กรรม วิบาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กาย จิต มันเป็นสิ่งที่ต้องสละออก การสละทิ้ง คือการสละขาด ไม่ใช่ของเราหมด มีความรู้สึกใหม่ว่า เลิกออกไป พ้นออกไป ว่างออกไป แล้วเราจะมองเห็นทิศทางใหม่ ไม่มีความปรารถนาต้องการอยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ เรียกว่าสัจจวิมุติ พ้นจากสัจจะสี่ ไม่ไปเกี่ยวข้องกับทุกขสัจ สมุทัยสัจคือตัณหา ไม่ไปเกี่ยวข้องกับนิโรธสัจ ไม่เกี่ยวข้องกับมรรคสัจ มรรคแปด ศีล สมาธิ ปัญญา ข้ามพ้นอริยสัจสี่ หมายความว่า ทุกข์ก็รู้แล้ว ตัณหาก็รู้แล้ว ความดับทุกข์ก็รู้แล้ว วิธีดำเนินปัญญาเป็นตัวนำก็รู้แล้ว จึงไม่มีอะไรเกี่ยวข้อง เรียกว่า สละโพล่ง พ้นออกไป ไม่นึกว่ามีเหตุมีผลอะไร ขันธวิมุติ พ้นจากขันธ์ห้า ไม่สนใจใน

ขันธ์ห้า เพราะเรารู้หมดแล้ว ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นตัวเป็นตน ถึงเวลามันก็หมดสภาพก็คือไม่มี พ้นจากกาลเวลา อดีต ปัจจุบัน อนาคต ไม่สนใจ เรียกว่าไม่ใส่ใจในกาลเวลา สละหมดทิ้งมันเป็นผลของกรรมเก่า

ทำความรู้สึกให้โล่งออกไป โปร่งออกไป เบาออกไป เบาสมอง ให้เห็นความโล่งโปร่ง ให้เห็นความผ่องใส ให้เห็นความไม่ฟุ้งซ่าน แจ่มใส สิ่งที่รองรับโดยรอบของเรา มีแต่ความเงียบ โลกมีแต่ความเงียบ สิ่งใดที่ไม่มีวิญญาณสิ่งนั้นมีแต่ความเงียบ อากาศก็เงียบ วัตถุก็เงียบ แผ่นดินก็เงียบเชียบ ไม่มีการเคลื่อนไหว สิ่งที่อยู่โดยรอบตัวเรามีแต่ความเงียบ จิตของเราก็อยู่ท่ามกลางความเงียบ ความรู้สึกของเราก็โพล่งขึ้นในความเงียบ ภายนอกสัมผัสเงียบ ภายในสัมผัสรู้ที่โล่งโปร่ง เห็นความสงบเป็นลักษณะของสมาธิ สัมผัสเห็นความโล่งโปร่งเป็นลักษณะของปัญญา มีความรู้สึกอยู่อย่างเดียวว่า เราพ้นแล้ว เราเลิกแล้ว เราสว่างแล้ว เราวางแล้ว เราทิ้งแล้ว จะสุขหรือไม่สุข จะเกิดหรือไม่เกิด จะไปไหนไม่ไปไหน ความสำเร็จอยู่ตรงนี้ เครื่องพันธนาการของเราขาดตรงนี้แล้ว ไม่มีอะไรนอนเนื่องอยู่แล้ว อะระชัง คือไม่มีอะไรที่จะไปหมักอยู่ หรือนอนเนื่องอยู่ ล้างสิ่งที่มันฝังอยู่ หรือหมักอยู่ในอารมณ์ อะระชังจึงเป็นคำว่าอรหันต์ ผลประโยชน์ที่ได้จากการเลิกหมดทุกสิ่งนี้ ก็คือเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ข้างหน้า อีกกี่วัน กี่เดือน กี่ปี ก็จะมี

ความสุข มีความอิสระ มีแต่ความล่วงพ้น มีแต่ความอยู่เหนือ ฉะนั้น ความสุขในปัจจุบัน ความพ้นในปัจจุบัน จนถึงวันที่เราตาย มันคือ ความสุขที่เกิดจากการพ้นทางจิตนี้เอง เรียกว่า นิพพานปัจจุบัน

บทธรรมคำกลอน

ไม่ใช่ภาษิต แต่เป็นสิ่งที่น่าคิด

พระเจ้าสร้างมนุษย์ หรือมนุษย์สร้างพระเจ้า

มนุษย์สร้างพรหม มนุษย์สร้างเทพเจ้าองค์ต่าง ๆ

มนุษย์สร้างสวรรค์ มนุษย์สร้างนรก

มนุษย์สร้างลัทธิศาสนา มนุษย์สร้างสรณะภายนอก

ไว้ให้เป็นที่พึ่งของตน มนุษย์มีความกลัว

มีความอยากรู้อยากเห็นไม่สิ้นสุด จึงตกอยู่ในความเพ้อฝัน

มนุษย์จึงสร้างหลายสิ่งหลายอย่างขึ้นด้วยสมมุติและบัญญัติ

ให้มนุษย์ที่เกิดมาภายหลังเชื่อถือตาม

มนุษย์ไม่ได้สร้างธรรมชาติ แต่ธรรมชาติสร้างมนุษย์

มีแต่สัตว์เดรัจฉานเท่านั้น ที่มนุษย์ไม่ได้สร้าง

มันมีของมันมาเองตามเผ่าพันธุ์ มนุษย์ก็สร้างมนุษย์

ฉะนั้นควรศึกษามนุษย์ และศึกษาตัวเอง

การศึกษาวิชาการต่าง ๆ ไม่มีวันศึกษาให้จบได้ ทุกศาสตร์วิชาการ

เพราะชีวิตเป็นของน้อย และมีเวลาอันสั้น

ส่วนการศึกษาตัวเองมีวันศึกษาจบได้ ด้วยเวลาอันไม่นาน

การศึกษาปฏิบัติธรรม ก็คือการศึกษาปฏิบัติกับตัวเอง

เมื่อตัวเองรู้จักตัวเองแล้ว ก็หายอยากรู้สิ่งอื่น

เอาของจริงมาพูดกัน

เอาของจริงมาพูดกันซื่อ ๆ   รู้แล้วอย่าดื้อ   มันคือของจริง
ไม่ว่าชายหรือหญิง   มีของจริงเท่ากัน   จริงที่มันมีเกิด
แล้วต้องมีแก่   ที่แน่ ๆ มันต้องมีตาย   แล้วจะได้อะไร
จะดีตรงไหน   ตายไปก็สูญเปล่า   จะว่าของเราของเขา
ตายแล้วเล่าเป็นของใคร   เป็นกากเดนใช่ไหม   ทำไมจึงต้องเผาทิ้ง
นี่แหละคือของจริง มันเป็นสิ่งไม่ตาย จะนานแค่ไหน ยังได้ของจริง
เกิดจริงดับจริง   เรากำลังวิ่งไปหาความตาย   ไม่ช้าก็ต้องสูญหาย
เกิดมาตายใช่เกิดมาอยู่   เป็นสิ่งควรรู้   ตัวกูที่ไหน   รู้จริงทิ้งไป
หาใช่ตัวเรา   อย่าเล่นกับเงา   เดี๋ยวเขาก็ไม่มี   อับจนพ้นที่
ชีวิตนี้มายา   มีแต่อนิจจังกับอนัตตา   ทุกข์ขึ้นมาก็ร้องไห้
ทุกข์กันใช่ไหม   มีแต่อยากได้   อยากมี   นี่คือตัณหา
เป็นบ่วงห่วงผูกพันมา   รู้อนัตตา   ก็จะปล่อยวาง
รู้ทางสายกลาง   ว่างจากตัวตน   หลุดพ้นแล้วก็เบิกบาน
รู้จักนิพพาน   คือการหยุดเกิด   เป็นสิ่งที่ดีเลิศ
ไม่เกิดแล้วก็ไม่ตาย   พ้นทุกข์ทั้งหลาย   ไม่ต้องว่าย ๆ เวียน ๆ
ต้องพาก ๆ เพียร ๆ   เรียนรู้ความจริง   รู้ที่สุดหยุดนิ่ง
เอาของจริงมาพูดกัน

สุขเกิดจากธรรม

ความสุขเกิดจากธรรม　　เป็นความสุขล้ำกว่าสุขใด ๆ
เป็นสุขทางใจ　　ไม่มีความเร่าร้อน
เป็นสุขละเอียดอ่อน　　แน่นอนเยือกเย็น
ไม่ทุกข์ลำเค็ญ　　เป็นสิ่งสบาย

ไม่มีความวุ่นวาย　　ใจนิ่งสงบ
เป็นความบรรจบ　　จิตและปัญญา
ไร้โรคโรคา　　จะมาเสียดแทง
ตัณหาเหมือนโรคแสลง　　ทิ่มแทงให้ปวดใจ

สุขเกิดจากศีล　　รู้สิ้นตาหู
สำรวมไว้อยู่　　ปิดประตูตัณหา
รวบรวมใจไว้ได้หนา　　ก็จะปลอดภัย
ไร้โรคทางใจ　　คือสุขได้จากศีล

สุขสองคือสมาธิจิต ทำใจให้เหลือนิดนิด
จิตก็จะอยู่กับตัว หมดความเมามัวเกลือกกลั้วนิวรณ์
สุขได้แน่นอน ปิดกลอนประตู
เป็นจิตยืนจิตอยู่ นำสุขมาสู่คือความสุขใจ

สามความสุขเกิดจากปัญญา รู้ถึงปัญหาแก้ทุกข์ทางใจ
หมดความหลงใหลในกองสังขาร รู้แยกแตกฉาน
ประหารอวิชชาให้หมดไป เป็นสุขทางใจเหมือนได้ดวงตา
รู้สว่างกระจ่างจ้า ปัญญารู้แล้วละก็จะสว่างใจ

สี่สุขเกิดจากความหลุดพ้น ไม่มีตัวตนของความยึดถือ
ความสุขนี้หรือคือมรรคญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์
หมดทุกข์ระทม พ้นจากโคลนตมโลกีย์
เป็นความสวัสดี สุขนี้นิรันดร

รู้จักตัวเอง

คำถามที่ว่า เราคือใคร ใครคือเรา
จงพิจารณาและใช้ปัญญาตอบด้วยสภาวะแห่งธรรม
ถ้ากะเทาะเปลือกร่างกายออกให้หมด เหลือแต่ใจล้วน ๆ
ใจของทุกคนจะมีค่าเท่ากัน อิสระเสรีเท่ากัน ไม่มีใครต่ำต้อยกว่ากัน
แต่ในการเห็นคุณเห็นค่าของใจแต่ละคนจะต่างกัน
ความรู้สึกของใจที่มีอยู่ จะให้ไม่มีก็ไม่ได้
จะให้มีความสว่างรุ่งโรจน์ยิ่งกว่านี้ก็ไม่ได้
ถ้ายิ้มกับใจ ใจมันก็ยิ้มด้วย ถ้าไม่พูดกับใจ ใจมันก็ไม่พูดด้วย
เหมือนกับการตักน้ำใส่ขันแล้วส่องดูเงาของตัวเอง
หรือใจของเราเปรียบเหมือนกระจกเงา
ทำอย่างไรก็ล้อเลียนมาอย่างนั้น
ใจของแต่ละคนเป็นเพียงความรู้สึกที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ
เพียงแต่มีร่างกายไปปกปิดไว้เท่านั้น
จงรู้จักกับใจของตัวเองให้ได้

ความยากที่ไม่ยาก

ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ยาก   ไม่มีอะไรลำบาก   ในการใช้ปัญญา
ความจริงเป็นสิ่งที่มีตา   พร้อมกับกายาของเรา   มีทุกข์มีสุขมีเศร้า
มีเหงามีลืม   มีดื่มมีกิน   ม้วยมุดสุดสิ้น   เมื่อกินไม่ลง
ชีวิตไม่มั่นคง   อย่าหลงตัวเอง   ควรกลัวเกรงเกิดมา
ใช้กรรมซ้ำหนา   เกิดมาเพื่อตาย   เกิดใหม่ตายใหม่
เกิดที่ไหนก็ตาย   อย่าคิดเวียนว่าย   คล้ายบ่วงเวร
อย่าหลงแต่เล่น   ไม่เห็นของจริง   ใจไม่อยู่นิ่ง
ของจริงไม่ดู   เป็นสิ่งควรรู้   เราอยู่กับความจริง
ความจริงเป็นสิ่งไม่ยาก   เราต้องพลัดพราก   จากไปทุกสิ่ง
ตัวเราจริง ๆ เป็นสิ่งไม่มี   ดูให้ดี-ดี   เดี๋ยวก็เป็นผีหมดกัน
ไม่ใช่ตัวฉันดอกน่า   มีแต่อนิจจังกับอนัตตา
เกิดมาหาทุกข์เอง   ควรเร่งหนีไป   นิพพานอยู่ที่ไหน
ควรหาให้พบเจอ   รู้อยู่เสมอเมื่อเจอพระธรรม
หมดทุกข์   หมดกรรม   เมื่อธรรมถึงใจ
รู้ได้ละได้   ง่าย ๆ ไม่ยาก   อย่าทำเหมือนเสือลำบาก
หายากหาเย็น   รู้อยู่เห็น ๆ   เป็นของมีจริง
เป็นสิ่งมีมา   มีหูมีตา   เกิดมาแล้วตาย
ทิ้งสังขารมันได้   ชีพสลาย   ก็จะนิพพาน

ใจพึ่งใจ

ใจพึ่งใจ จะพึ่งอะไรได้ ถ้าใจไม่รู้
วันนี้ยังมีใจอยู่ จึงได้รู้ สิ่งนานา
พึ่งพระพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดา ถ้าเราโง่เขลาเบาปัญญา
พระศาสดาก็เพียงไว้กราบบูชา ด้วยธูปเทียนมาลาดอกไม้
พึ่งพระธรรมนั้นไซร้ ถ้าเราไม่เข้าใจ ก็เหมือนลิงได้เงินตรา
ไม่รู้คุณรู้ค่า มีตาก็บอดเอง พึ่งพระสงฆ์ก็คงจะสุดวังเวง
พระสงฆ์เองก็เป็นเพียง ผู้ชี้บอกมรรคา พึ่งเทวดาฟ้าดินสิ้นฟ้า
พึ่งได้หรือหนา หามีตัวตน คนพึ่งคน ที่มีตัวตน
แต่ละคนก็ตัวใครตัวมัน พึ่งอะไรก็ได้แต่ฝัน ต้องพึ่งฉัน
คือใจของเราเอง มันทั้งรู้และเก่ง ในตัวเองแต่เกิดมา
พึ่งใจเรา รู้เขาด้วยปัญญา ล้วนมีคุณค่า มีหูมีตา มาใช้งาน
แต่มันอยู่ไม่นาน มีการสิ้นไป คุณก็ยิ่งใหญ่ โทษก็ไม่น้อยกว่ากัน
ยึดไม่ได้มั่น คั้นให้อยู่ก็ไม่ได้ มีเกิดแล้วมีตาย ควรเบื่อหน่ายตัวเอง
รู้ให้หมด ปลดแล้ววาง เหมือนของกลาง ว่างหมดไป
ใจพึ่งใจ ใจถึงธรรม ธรรมถึงใจ ไม่หนีไปไหน
เสื่อมหายไม่เป็น เช้าถึงเย็น ปัญญาเห็นแต่ใจ
โอ้ใจเรา หมดทุกข์หมดเศร้า เมื่อเข้าถึงใจ
ใจพึ่งใจ ใจพึ่งใจ จนกว่าจะตายไปจากกัน

ธรรมชาติของใจ

ใจนี้เป็นตัวสว่าง
จะเอาอะไรไปปิดเพื่อไม่ให้ใจไม่มีความรู้สึกรู้ย่อมไม่ได้
ใจนี้มีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งดับสูญ
ใจนี้เป็นของที่รู้ เป็นธาตุรู้ รู้สึก รู้แจ้ง รู้อารมณ์ รู้จำ
ใจนี้มีธรรมชาติของความใส สว่างไสว เจิดจ้า
แต่เวลาปรกติต้องมองผ่านร่างกาย มองเข้าไปผ่านเงาดำของร่างกาย
จึงทำให้ไม่ชัดเจนในความรู้สึกของใจ
ใจเป็นผู้รู้ เป็นตัวจริงแท้ของความรู้สึกของสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่
ทุกคนมีใจอย่างเดียวกัน ใจไม่มีแก่ ไม่มีหนุ่ม ไม่มีสาว
ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย
มีแต่ความเป็นธรรมชาติ คือรู้สึกรู้ได้เพียงอย่างเดียว
ทุกสิ่งที่มีอยู่บนโลกบรรจุอยู่ในใจที่มีเพียงหนึ่งเดียวนี้
เมื่อรู้ค่าของใจอย่างเต็มที่แล้ว จะเห็นว่าใจมีค่าสูงสุด
ใจไม่มีตัว ไม่มีตน ว่างเปล่า ไม่มีอะไรที่จะไปเกาะไปกุมได้
เพียงแต่มีอุปาทาน ที่ทำให้มีความยึดถือแบบลอย ๆ
ยึดเอามาเป็นทุกข์บ้าง สุขบ้าง เท่านั้นเอง

คุณค่าของใจ

ถ้าเราเห็นคุณค่าของใจตัวเอง ไม่ไปหลงใหลในวัตถุหรือ
ในความรู้สึกข้างนอกที่เป็นทางโลก
เห็นค่าของความรู้สึกที่อยู่กับใจ ไม่ไปเห็นค่าของสิ่งอื่น
ที่อยู่รอบตัว
คือตัวเองรู้ค่าของใจตัวเอง แล้วเอาใจอวดใจตัวเองได้
จะทำให้ไร้ทุกข์ได้อย่างแท้จริง
คนที่ไม่รู้ค่าของใจตัวเอง เห็นสิ่งอื่นสำคัญกว่า
ไปไขว่คว้าหาข้างนอก
ถ้ากลับมาเห็นค่าอยู่ภายใน ความขวนขวายหาภายนอกก็น้อยลง
เป็นสิ่งที่ขอย้ำว่าจะทำความเข้าใจเพียงอย่างเดียวไม่ได้
ต้องมีสภาวะที่เข้าถึงด้วย
ใจนี้มีอยู่แล้ว ให้ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ
เหมือนกับขีดวงของใจ ให้เข้าถึงใจ ให้เห็นคุณค่าของใจ

หนทางตรง

หนทางตรง หนทางใจ เรียกได้ว่าทางสายเอก
พาใจไปสู่วิเวก หนทางเอก คือหนทางตรง
รู้อยู่มั่นคง หนทางตรง คือหัวใจเรา
รู้จักเขา ใจเราคือเจ้าทิฏฐิ รู้จักดำริหาทางออก
รู้จักบอกใจตัวเอง เปล่งออกมาเป็นวาจา การกระทำนั้นหนา
ให้คล้อยตามไป หาอาชีพอะไรหาให้แก่กาย อย่าได้เบียดเบียน
ต้องยิ่งด้วยความเพียร เพียรอยู่เพียรรู้เพียรละ เพียรให้เป็นพระ
สรณะทางใจ สติอยู่คงไม่หลงใหล ให้รู้ใจตัวเอง
รู้แล้วจบสงบวังเวง ใจเองตั้งมั่น ไม่ละเมอเพ้อฝัน
รวบรวมแล้วมันคือศีล สมาธิตัดตอน ปัญญาตัดรอน
หาป้อนข้อมูล กิเลสสลับดับสูญ ข้อมูลหักล้าง
เห็นฟ้ากว้างสุญญตา เกิดมารู้ เกิดมาอยู่ เกิดมาตาย
ได้รู้หนทางตรง โอ้คงสลาย เมื่อตายนิพพาน

บทเรียนข้อสุดท้าย

การศึกษาปฏิบัติธรรม   เพื่อให้ได้ผลสรุปที่สมบูรณ์
เมื่อรู้จักคุณรู้จักโทษแล้ว   ก็มาหยุดอยู่ที่ตัวเอง
ตัวเองไม่รู้จะทำอย่างไร   กับตัวเองต่อไป
ทำอะไรไม่เป็นอีก   มันหยุดเก่งหยุดใช้สติปัญญา
ทำอะไรก็เห็นมีแต่ตัณหา   เป็นตัณหาแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตัว
ก็วกวนอยู่กับตัวเองเพื่อตัวเอง   มันหยุดอยากหยุดปรุงแต่งดิ้นรน
หายหวาดกลัว   หยุดความเมามัวทุกชนิด
สุขหรือทุกข์หรือ   มันหมดความสนใจ   และหวั่นไหวเสียแล้ว
ไม่มีทางหนีไปไหนได้   มันจึงไม่หนี   หยุดดิ้นรนหยุดหาทางพ้น
ไม่สนใจว่านิพพาน   ความว่างจากทุกข์มันจะอยู่ที่ไหน
มันอยู่กับใจของตัวเอง   อย่างไร้ปรุงแต่ง
มันรู้แต่ว่าใจนี้สิ้นความอยาก   และหยุดแสวงหาด้วยความหวังแล้ว
ไม่รับรู้ในสุขในทุกข์   ไม่สนใจในความคิดความไม่คิด
ไม่สนใจในความมี ความไม่มี   อะไรว่าง อะไรไม่ว่าง
ทุกอย่างมีแต่ใจไปรับรู้และปรุงแต่ง   หยุดปรุงหยุดแต่งหยุดดิ้นรน
พ้นจากการแสวงหาด้วยตัณหาเพื่อตัวเอง
สงบสุขอย่างไร้ปรุงแต่ง   แสดงว่าเป็นบทเรียนข้อสุดท้าย

ภาคจบ

เมื่อจิตเข้าถึงสภาวะของการปล่อยวาง จิตจะหยุดทุกอย่าง
ไม่อยากเก่ง ไม่อยากฉลาด ไม่อยากเด่น ไม่อยากด้อย
แผ่นดินโลกเงียบ ไม่ปรากฏเสียงพูด
สัมผัสอากาศก็เงียบ ไม่มีเสียงพูด แม้จะสัมผัสจิตก็ไม่มีเสียงพูดจากจิต
เสียงร้องไห้ เสียงหัวเราะที่เคยมี ก็เงียบไปหมด
เสียงบ่นเพ้อทะเยอทะยานใด ๆ ก็ไม่มี ไม่มีผู้หวังดี หวังร้ายใด ๆ หมด
ชีวิตว่างเปล่า ทุกสิ่งหยุด
เมื่อเราหยุด ทุกสิ่งหยุดเคลื่อนไหว
เมื่อเห็นทางต้น นั่นแหละคือทางที่จะหยุดตัณหา
ไฟที่เคยลุกอยู่ดับมอดหมดแล้ว
ฉันไม่ไปที่ไหนอีกแล้ว จะหยุดอยู่กับที่ตรงนี้ (อยู่กับจิต)
เกิดก็เกิดตรงนี้ (เกิดกับจิต) รู้ก็รู้ตรงนี้ (รู้กับจิต)
ดับก็ดับตรงนี้ (ดับกับจิต) รู้ตรงไหนก็ดับตรงนั้น (รู้กับจิตก็ดับกับจิต)
ก็เป็นอันจบบริบูรณ์

ท่านที่ต้องการหนังสือเล่มนี้

กรุณาติดต่อ

๓๐๔ ถนนสุขสวัสดิ์ ๑๓

ต.บางปะกอก อ.ราษฎร์บูรณะ

กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

โทร. ๐-๒๔๒๗-๖๙๑๗

ขออุทิศส่วนกุศลให้

คุณพ่อประเสริฐ - คุณแม่ลี่สี สุนทรไพบูลย์

เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนญาติทุกคน

จาก

คุณชัยสิงห์ - คุณสุดาศิริ สุนทรไพบูลย์ และครอบครัว

คุณมุขดา พฤกษถานนท์กุล และครอบครัว